MAITREYA
INSTITUUT

Maitreya magazine

Tibetaans
boeddhistisch
tijdschrift
jaargang 23 - 2001
nummer 4
f. 10,- (€ 4,54)

Drang naar bevrijding
Leven als een westerse monnik
Zuivering en Vadjrasattva

Voorwoord
Voorwoord

Voor u ligt alweer een nieuw nummer van het Maitreya Magazine. In dit nummer vind u naast het gebruikelijke Dharma-artikel en de vaste rubrieken, een interview met de Nederlandse monnik Martin Klaasen, die al enkele jaren in de Tibetaanse kloosters in India studeert. De bekende thangkaschilder Andy Weber, die aan ons instituut nog altijd een aantal malen per jaar les geeft, bericht over een onverwachte ontmoeting met zijn leermeester.

Begin volgend jaar zullen twee nieuwe onderdelen van de FPMT Basisstudie Tibetaans boeddhisme van start gaan. In februari 2002 begint een uitleg van de Hart Soetra in vijf weekenden en in maart 2002 een presentatie van het trainen van de geest door positief denken in vier maandelijkse weekenden. Janny de Boer, studieprogrammabegeleider, ligt alvast een tipje van de sluier op.
Vooruitlopend op deze nieuwe cursusonderwerpen zal de vaste leraar van het Maitreya Instituut, de eerwaarde geshe Sonam Gyaltsen op 10 november a.s. een dag lang de bijzonder techniek van het trainen van de geest door positief denken (Lo Djong) uiteenzetten. Deze introductiedag is ook bij uitstek geschikt voor degenen die overwegen de weekenden vanaf maart te volgen, maar nog niet helemaal van hun keuze overtuigd zijn. De dag is voor iedereen toegankelijk na . Om organisatorische redenen is aanmelding vereist.

De Boeddhistische Omroep Stichting doet een beroep op u lid te worden. Uw steun geeft de omroep meer basis en een steviger positie in het omroepbestel. Iedereen die de programma's tot dusver heeft gevolgd, zal overtuigd zijn van de bijzondere bijdrage die de BOS aan boeddhistisch Nederland levert. De redactie van het Maitreya Magazine wenst de BOS veel succes met haar ledenwervingsactie.

Uw eindredacteur,
Hans van den Bogaert.

HvdBogaert

Inhoud

Drang naar bevrijding *door Geshe Sonam Gyaltsen* 1

Bericht van de uitgeverij 9

Leven en studeren als een westerse monnik *door Koosje van der Kolk* 10

Nieuwe programmaonderdelen in 2002 *door Janny de Boer* 19

Zuivering en Vadjrasattva *door Andy Weber* 20

De Boeddhistische Omroep *door Jean Karel Hylkema* 24

Tibetnieuws *door Paula de Wijs* 26

Maitreya Amsterdam *door Nanda Huneman* 27

'homepage' 28

Cursusinformatie 29

Overzicht kalender 30

Programma Groningen 32

Programma Emst tweede helft 2001 34

Drang naar bevrijding van het gebrekkige bestaan

Marian Pruim

Deelnemers aan de 25e Lam-Rim zomercursus in Maitreya Instituut Emst, juli 2001.

Zolang het goed met ons gaat en alles van een leien dakje loopt, hebben we doorgaans niet zoveel belangstelling voor religie, voor spirituele training of de ontwikkeling van positieve energie in onze geest. Zolang het goed gaat, geloven we het allemaal wel. Het gaat immers goed, dus waar zouden we ons druk over maken? Doorgaans maken we ons ook niet erg druk over onze eigen vergankelijkheid en is er weinig aandrang om belangrijke spirituele dingen te doen. Wanneer je bijvoorbeeld door een ernstige ziekte op jezelf wordt teruggeworpen en dan helemaal moet varen op de kennis en positieve energie die je in de loop van je leven hebt opgebouwd, wordt al vrij snel duidelijk hoe belangrijk die spirituele energie is in het licht van de eigen vergankelijkheid.

Als je beseft dat er op een gegeven moment niets van je overblijft behalve de geestelijke lading die je op weg naar een volgend leven begeleidt, wordt de Dharma vreselijk belangrijk. We zien dat veel mensen in de wereld om ons heen die kostbare Dharma moeten missen. We zien ook mensen die wel in de gelegenheid waren om contact met de Dharma te maken, maar dat kennelijk niet belangrijk genoeg vonden en zich tenslotte te buiten gingen aan ernstige misdaden, zoals we onlangs in het koningshuis van Nepal hebben gezien. Dan zie je hoe ontzettend verward mensen kunnen worden of hoe ontzettend onwetend mensen kunnen zijn, zelfs in de hogere kringen, zoals dat heet. Wij hebben gelukkig het besef dat het belangrijk is om iets aan onze geestelijke ontwikkeling te doen. We gebruiken daarvoor het onderricht over *De Stadia van het Pad naar de Verlichting*. We zijn met de presentatie van dit pad toegekomen aan de tweede etappe: het opwekken van de tussenliggende motivatie. Dat komt overeen met het pad voor personen met een middelgrote capaciteit, personen die nog niet naar bevrijding van alle wezens streven, maar in ieder geval streven naar bevrijding in hun eigen belang. Omdat er toch weer een aantal nieuwe mensen zijn, wil ik meer in het algemeen iets vertellen over de drang naar bevrijding: het verlangen vrij te worden van de gebrekkige cyclus van bestaan.

Elk spiritueel pad begint met het besef van de waarde van het mensenleven. Met de vrijheden en rijkdommen die we momenteel genieten, hebben we

de waardevolle gelegenheid om van ons leven iets te maken, een verschil te maken met het oog op de toekomst. Pas wanneer we zo'n langere termijn visie opwekken en rekening houden met de toekomst na de dood, begint ons spirituele pad vorm te krijgen. Die visie op het leven na de dood is nodig voor de beginnersmotivatie, waarmee we oorzaken creëren voor geluk in volgende levens, en voor de tussenliggende motivatie - de drang naar bevrijding van het gebrekkige cyclische bestaan - die we geleidelijk in onze eigen geest tot ontwikkeling brengen. Ik ben dan ook blij dat we vandaag weer op basis van het besef van de waarde van het mensenleven door kunnen gaan met de presentatie van de stadia van het pad en meer specifiek met de training in de tussenliggende motivatie.

Het is goed om regelmatig te rusten, maar het is zeker zo belangrijk om positieve energie te verzamelen. In termen van het Lam Rim-onderricht maken we door een les als deze van vanavond te geven, te vertalen of bij te wonen, optimaal gebruik van ons mensenleven. Want hoewel we de dingen die worden onderwezen waarschijnlijk niet allemaal meteen in praktijk zullen kunnen brengen, is het al heel erg de moeite waard om spirituele indrukken op te doen en met een positieve motivatie positieve energie te genereren, die bij ons blijft en ons zal begeleiden op de reis die we in de toekomst zullen maken. Het is echt heel belangrijk dat we positieve energie creëren. Het is natuurlijk heel prettig om vakantie te houden, het is ook heel paradijselijk om lui achterover in een strandstoel in de zon te bakken, maar veel nuttiger is het om dit onderricht te geven en te ontvangen.

Als je beseft dat er op een gegeven moment niets van je overblijft behalve de geestelijke lading die op weg naar een volgend leven begeleidt, wordt de Dharma vreselijk belangrijk.

Een van de grote lessen die het Lam Rim-onderricht ons brengt is dat alle leringen van de Boeddha als persoonlijke instructies moeten worden opgevat. Daarbij wordt ons geadviseerd meteen de blik naar binnen te richten en ons niet meer blind te staren op de mensen om ons heen, maar te begrijpen dat het hier om onze eigen ontwikkeling gaat en niet om die van de buren. Het gaat er immers om wat we er zelf van maken en wat voor lading we zelf op een gegeven moment met ons meedragen. Als er 100 mensen zijn en van die 100 zijn er 99 die de Dharma perfect beoefenen en er is er één die dat niet doet, en wij zijn die ene persoon, dan zijn we natuurlijk heel erg jammerlijk bezig. Veel beter voor ons is de situatie waarin 99 personen de Dharma niet beoefenen, maar wij als enige dat wel doen. Het gaat er om wat we er zelf van maken en niet wat de andere mensen doen.
Als wij er zelf een potje van maken, dan is er geen boeddha die ons straks kan redden. Maar als wij ons best doen, dan hebben we onszelf al gered.

Marian Pruim

Tempel Maitreya Instituut Emst tijdens Lam-Rim zomercursus 2001.

De motivatie

Je best doen kan op heel veel verschillende manieren en zal voor verschillende mensen verschillende dingen inhouden, maar over het algemeen begint het met een stukje bewustwording van onze activiteiten en het effect daarvan op onszelf en onze omgeving. Wanneer we de moeite nemen ons af te vragen wat onze activiteiten opleveren voor onszelf, wat ze opleveren voor de mensen in onze omgeving, zekerstellen dat onze activiteiten in ieder geval geen schade veroorzaken aan andere personen, dan hebben we al een begin gemaakt met een beschouwing waarbij we onze activiteiten evalueren en de juiste waarde hieraan toekennen.

In feite is er steeds de vraag wat onze activiteiten opleveren. We hoeven niet een stapel heilige teksten voor ons op tafel te leggen om goed met de Dharma bezig te zijn. Sterker nog, al zou je helemaal geen heilige tekst op je tafel hebben liggen, al zou je helemaal geen Dharma-boek inkijken, als je 's ochtends de motivatie opwekt dingen te willen doen die voor jezelf heilzaam zijn en in ieder geval niet schadelijk voor anderen of nog beter zelfs, nuttig zijn voor anderen, dan is dat al een motivatie waarmee je de hele dag positief maakt.
Deze basismotivatie zouden we eigenlijk iedere dag weer opnieuw moeten opwekken. Daarbij wegen we

onze activiteiten af in termen van schadelijke en heilzame effecten om vervolgens te besluiten de schadelijke dingen niet te doen en de heilzame te vermeerderen. Deze basismotivatie is eigenlijk het fundament van alle Dharma-beoefening, zowel op het beginners- als op het tussenliggende niveau. Als we verzuimen deze afweging te maken, zal het moeilijk zijn om echt een goede inschatting van de waarde van het mensenleven te maken, om echt doordrongen te raken van de vergankelijkheid van ons bestaan en al helemaal om oprecht naar bevrijding te streven vanuit de visie dat het cyclische bestaan louter gebrekkigheid bergt. Juist door deze dagelijkse motivatie en evaluatie van onze activiteiten zullen we, zelfs als we geen studiebollen zijn, er op een gegeven moment in slagen een positieve verandering in ons leven door te voeren, waardoor we als onze tijd eenmaal daar is, met een zuiver en gerust geweten kunnen sterven in de volle overtuiging dat we ons best hebben gedaan.

We hoeven daarbij niet altijd fysiek of verbaal actief te zijn. We kunnen ook mentaal actief zijn. Daarom is elk moment van de dag eigenlijk wel een gelegenheid om iets positiefs te doen door iets positiefs te denken. Het boeddhisme leert ons dat de tijd bijzonder kostbaar is, vooral de tijd in dit waardevolle mensenleven, juist omdat we elk moment van de dag iets positiefs kunnen doen. Het kan heel comfortabel zijn om in de loop van de dag regelmatig de moeite te nemen iets positiefs te denken. Dat is geen zwaar werk. Dat is ook niet iets dat tegen onze natuur indruist. Je hoeft er zelfs niet echt moe van te worden. Je kunt heel comfortabel positief met de Dharma bezig zijn door regelmatig even de moeite te nemen een positieve motivatie op te wekken of iets positiefs te denken.

De gebrekkigheid van het bestaan

Op het niveau van de tussenliggende motivatie proberen we een verlangen op te wekken naar permanente

Marian Pruim

Zomer 2001 in Emst.

bevrijding van het gebrekkige cyclische bestaan. Om die drang werkelijk krachtig te maken, is het nodig dat we regelmatig nadenken over de gebrekkigheid van ons bestaan. Aan één kant is dat heel moeilijk, aan de andere kant is dat heel gemakkelijk. Je hoeft maar om je heen te kijken of via de televisiebeelden je te vergewissen van de situatie in de wereld om tot de ontdekking te komen dat het nergens volmaakt is. Welke beelden we ook zien, er is altijd ellende.

maar ze weten niet hoe dat kan. Dat maakt het Dharma-onderricht zo ontzettend belangrijk, want het Dharma-onderricht leert ons wat de oorzaken zijn voor problemen, hoe we die oorzaken kunnen voorkomen en hoe we in plaats daarvan oorzaken voor een toenemende mate van geluk kunnen creëren.

Op het niveau van de beginnersmotivatie, waar we oog leren krijgen voor het leven na de dood, en daar wat meer

Elk spiritueel pad begint met het besef van de waarde van het mensenleven.

Hoe komt het dan dat terwijl de mensen graag gelukkig zijn er toch zo ontzettend veel lijden in de wereld is en zo ontzettend veel nieuw lijden keer op keer ontstaat? Zoals acharya Shantideva zegt (Hfst 1 vers 28):

> "Hoewel ze de wens hebben het lijden te vermijden,
> stevenen ze recht op het lijden af;
> hoewel ze de wens hebben gelukkig te zijn,
> vernietigen ze als een vijand door onwetendheid hun eigen geluk."

De mensen willen niet lijden, maar ze creëren voortdurend oorzaken voor nog meer leed en hoewel de mensen gelukkig willen zijn, weten ze niet hoe ze dat voor elkaar kunnen krijgen. De mensen willen wel gelukkig zijn,

prioriteit aan gaan geven, hebben we gezien dat we een verlangen opwekken om in ieder geval niet in een lagere wedergeboorte te hoeven terugkeren door na te denken over het vreselijke lijden in de lagere bestaanswerelden. Hoewel het boeddhisme drie verschillende lagere bestaanswerelden beschrijft, denk ik dat voor velen van jullie de hellewezens en de geestenwereld nog steeds heel ongrijpbaar zijn, maar de dierenwereld kennen jullie wel en je hebt niet veel verbeelding of fantasie nodig om je voor te stellen hoe het zou zijn om als dier door het leven te moeten gaan. Het is dan ook heel makkelijk om een verlangen naar bevrijding van de lagere bestaanswerelden op te wekken. Het lijden is daar zo

ontzettend duidelijk en zo ontzettend zichtbaar, dat niemand dat wenst. Veel moeilijker is het om vrijheid van hogere wedergeboorten te verlangen, omdat er in die hogere wedergeboorten doorgaans een behoorlijke dosis plezier wordt ervaren, althans een gevoel van plezier dat in de ogen van gewone wereldse mensen het hoogste plezier is dat haalbaar is. Terwijl mensen aan de ene kant soms heel slim kunnen lijken, zijn ze aan de andere kant soms ook vreselijk dom, hetgeen vooral duidelijk wordt als je ziet hoeveel sommige mensen er voor over hebben om in hun levensonderhoud te voorzien, om hun bezit op te bouwen of een carrière te maken. Dan zien we dat mensen zich soms letterlijk doodwerken. Dan mag je een prachtige zaak hebben opgebouwd of een paar ton op een bankrekening hebben opgespaard, als je vervolgens bezwijkt, wie heeft er dan nog wat aan die prachtige zaak of aan al dat geld? Is het niet veel slimmer om gewoon net genoeg te werken zodat je voor de rest van je leven vakantie kunt vieren?

Eén van de grote lessen die het Lam Rim-onderricht ons brengt is dat alle leringen van de Boeddha als persoonlijke instructies moeten worden opgevat.

Bevrijding begint met tevreden zijn

Het probleem daarbij is dat we dan met minder tevreden zullen moeten zijn en de meeste mensen willen juist meer en werken zich daarom - letterlijk in sommige gevallen - zelfs dood, omdat ze veel te veel verlangen. Dat is eigenlijk zo ontzettend dom van de mensen. Als ze echt slim waren, dan zouden ze met minder tevreden zijn, dan zouden ze veel meer van het leven kunnen genieten en dan zouden ze de juiste prioriteiten kunnen stellen. Dat is eigenlijk ook zo in termen van onze Dharma-beoefening.

Als we met weinig tevreden leren zijn, hebben we minder tijd nodig om dat wereldse bezit op te bouwen en in stand te houden en blijft meer tijd over om met werkelijk belangrijke dingen bezig te zijn. Zo kunnen we aan de ene kant een tevreden leven leiden en aan de andere kant belangrijke dingen doen met het oog op de toekomst. Dat is nog geen complete drang naar bevrijding, maar dat lost de lijm waarmee we door onze eigen gehechtheid onszelf in het cyclische bestaan vastplakken alvast een beetje op. Daardoor begint het allemaal iets luchtiger te worden. We plakken iets minder hard aan werelds genot en er blijft daardoor meer tijd over voor Dharma-beoefening.
De drang naar bevrijding begint eigenlijk ook weer met het ontwikkelen van een stukje tevredenheid, tevreden zijn met wat we al hebben, tevreden zijn met het plezier dat we al ervaren en dan vanuit die tevredenheid kunnen we leren genieten zonder te hechten. Dat is denk ik in termen van de drang naar bevrijding een sleutelbegrip om te genieten van je leven, om te genieten van het plezier dat we in ons leven kunnen ervaren zonder aan dat plezier vast te houden, zonder nog meer te willen, zonder onze verlangens naar dat plezier te vergroten. De combinatie van genieten en tevreden zijn is denk ik het ideale uitgangspunt om geleidelijk aan wat van die kleefstof van het cyclische bestaan los te weken, zodat we in de toekomst een echte drang naar bevrijding kunnen opwekken. Het leven mag best gezellig zijn. We kunnen rustig van ons kopje thee en ons kopje koffie of enig ander drankje genieten. En positief denken? Daar word je ook niet echt moe van.

Het gaat er om wat we er zelf van maken en wat voor lading we zelf op een gegeven moment met ons meedragen en niet om wat andere mensen doen.

Binnen onze comfortabele situatie, achter dat drankje, in een luie stoel, kunnen we met een positieve instelling en een positieve motivatie eens doornemen wat ons in de wereld om ons heen echt gelukkig maakt. Eens kijken wat we nou zo helemaal fantastisch vinden in dit land of in een ander land, in een stad of op het platteland. Wat vinden we nou zo ontzettend geweldig en waar zouden we helemaal voor willen gaan? Vervolgens kunnen we onderzoeken of datgene wat ons zo ontzettend fantastisch lijkt om te bezitten of dat ons echt gelukkig maakt, of het ons voor een paar jaar gelukkig zou maken of voor een paar maanden of dat het misschien zelfs maar een paar uurtjes plezier oplevert.

Voedsel

Nemen we eerst maar weer eens dat bekende voedsel, want sommige mensen houden daarvan. Als we toch eten, dan moet het ook lekker zijn. Als je een tijdje niet gegeten hebt, dan kan het eten heel aantrekkelijk lijken en kan de geur van het eten je het water in de mond doen lopen. Maar als je gegeten hebt, hoef je niet zo nodig meer. Als je gegeten hebt en dan toch nog meer zou eten, komen al snel de eerste braakneigingen.

Een huis

Een leuk appartement of een heel huis, als we ons dat kunnen veroorloven.

Nicole Mual

Kinderweekend in Emst, september 2001.

geïdentificeerd. Het is dan zelfs gemakkelijker het lichaam los te laten als we op een gegeven moment moeten sterven.

De enige echte oplossing

Hoe we het ook draaien of keren, zolang we in de opeenvolging van gebrekkige wedergeboorten ronddolen in dit cyclische bestaan, zullen er talrijke problemen zijn. De enige echte oplossing die de Boeddha biedt is ervoor te zorgen dat we uit dit cyclische bestaan losbreken en ontsnappen.

Terwijl we met dit soort analyses de gehechtheid aan de wereldse geneugten losmaken, zodat we minder gehecht zullen zijn, beseffen we aan de andere kant dat we voorlopig nog wel even in het cyclische bestaan zullen verblijven. Daarom is het belangrijk dat we het lijden, de ellende die we in het cyclische bestaan ervaren, tot een minimum beperken door op de eerste plaats zoveel mogelijk ons oude slechte karma, dat de oorzaak is voor het lijden, te zuiveren met de vier tegenwerkende krachten en verschillende technieken die daarvoor beschikbaar zijn. De vier tegenwerkende krachten hebben we de afgelopen keren al uitgelegd. We nemen zo krachtig mogelijk toevlucht tot de Boeddha, Dharma en Sangha, in de overtuiging dat zij de capaciteit hebben ons tegen een lagere wedergeboorte met nog veel meer lijden te

Natuurlijk is het heel spannend om een appartement of een huis te kopen, nog veel spannender is het om te zien dat het opeens twee, drie, vier keer meer waard is geworden, maar dan hebben we opeens wel het probleem of we dat huis nu moeten verkopen omdat het opeens echt veel waard is of dat we er misschien de rest van ons leven aan gebonden zullen zijn.

Verlanglijstje

Onderzoek al die verschillende dingen op ons verlanglijstje. Onderzoek eens wat ze opleveren. Kijk eens of ze echt gelukkig maken en hoelang dat geluk eventueel duurt. Dan weet ik zeker dat we in het cyclische bestaan helemaal niets zullen vinden dat ons echt voorgoed gelukkig maakt.

Het voordeel van dit soort contemplaties is dat we op een hele comfortabele en gezellige manier inzicht krijgen in wat ons echt gelukkig maakt, inzicht krijgen in de dingen die nog op ons verlanglijstje staan en het effect dat ze eventueel op ons leven zouden hebben wanneer we die begeerde dingen in ons bezit zouden krijgen. Op een comfortabele manier zien we geleidelijk aan steeds meer in dat er eigenlijk heel weinig is dat echt de moeite waard is en daarmee neemt onze gehechtheid af. Dat is het onmiddellijke voordeel van dit nadenken. De gehechtheid wordt minder. We vinden het allemaal niet zo ontzettend geweldig belangrijk meer. Het is dan minder pijnlijk als we de dingen weer kwijtraken en er komt direct meer tijd en energie vrij voor belangrijke dingen.

Het lichaam

Denk eens na over het lichaam. We weten allemaal dat het mensenlichaam gebrekkig is, dat het veel te wensen overlaat en soms worden we daar weer aan herinnerd. We zijn natuurlijk ook vreselijk gehecht aan ons eigen lichaam, maar wanneer we weer gezellig achterover in onze luie stoel met een bakje thee of koffie of een ander drankje het geluk onderzoeken dat het lichaam werkelijk oplevert, zullen we met ons lichaam ook al snel klaar zijn en tot de conclusie komen dat het allemaal vreselijk tegenvalt, waardoor we minder gehecht zullen zijn aan ons lichaam. Dat heeft als voordeel dat wanneer we een keer ziek zijn, we daar veel beter mee om kunnen gaan, omdat we de gebrekkigheid van ons lichaam al hadden

Als je 's ochtends de motivatie opwekt dingen te willen doen die voor jezelf heilzaam zijn en in ieder geval niet schadelijk voor anderen of nog beter zelfs, die nuttig zijn voor anderen, dan is dat al een motivatie waarmee je de hele dag positief maakt.

beschermen. En we zorgen ervoor dat we geen nieuw slecht karma verzamelen door onze activiteiten van lichaam, spraak en geest te bewaken. Wanneer we de waarde van ons mensenleven beseffen en ook de eindigheid, de vergankelijkheid daarvan en vervolgens begrijpen dat we zelf verantwoordelijk zijn voor onze fijne en vervelende ervaringen, zullen we op die basis daadwerkelijk kunnen ingrijpen in het verloop van onze levens.

We weten inmiddels dat het belangrijk is om het slechte karma zoveel mogelijk te neutraliseren door het te zuiveren, het verzamelen van nieuw slecht karma te voorkomen en zoveel mogelijk heilzame dingen te doen, al is het maar in de loop van de dag regelmatig iets positiefs te denken. Het zuiveren van negatief karma en het verzamelen van positieve energie gaat het gemakkelijkst als je gezond bent. Als je eenmaal ziek bent, heb je er gewoon geen puf voor, dan heb je er geen zin meer in, dan lukt het niet. Zo zien we dat al die verschillende onderwerpen die we eerder in deze Lam Rim-weekenden uitgebreid hebben besproken, langzaam aan toewerken naar de drang naar bevrijding.

Het Dharma-onderricht leert ons wat de oorzaken zijn voor problemen, hoe we die oorzaken kunnen voorkomen en hoe we in plaats daarvan oorzaken voor een toenemende mate van geluk kunnen creëren.

Via het waardevolle mensenleven, de vergankelijkheid daarvan, het dreigende lijden in lagere wedergeboorten, het toevlucht nemen dat ons tegen zo'n lagere wedergeboorte beschermt, leidt het nadenken over de gebrekkigheid van zelfs de hogere wedergeboorten vervolgens tot de tussenliggende motivatie, waarbij we vrij willen zijn van het gebrekkige bestaan.

De volgorde van de meditaties

Als je op deze onderwerpen van de Lam Rim mediteert, hou dan in de gaten dat ze niet voor niets in een specifieke volgorde worden gepresenteerd en dat het heel moeilijk zal zijn een drang naar bevrijding te ontwikkelen als we niet eerst al de beginnersmotivatie hadden en inzien dat de levens na de dood belangrijker zijn dan het plezier van dit ene, korte leven. Vanuit dat besef wordt het

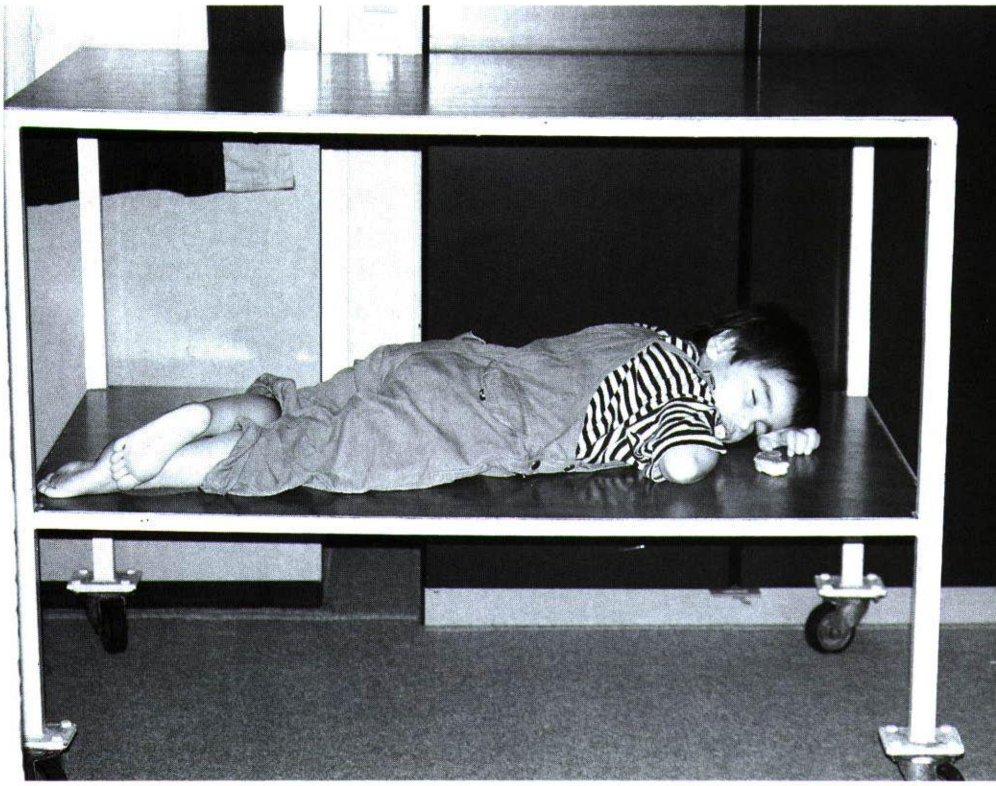
Nicole Mual

Kinderweekend in Emst, september 2001.

bewaken van ons karma, onze fysieke, verbale en mentale activiteiten, een van onze belangrijkste levenstaken. Regelmatig nadenken over karma en de gevolgen ervan zal ons ertoe aansporen om zelfs de kleinste schadelijke activiteiten te vermijden.

De gedachten voor de meditaties op het tussenliggende niveau van motivatie beginnen in grote lijnen weer met het besef van de vergankelijkheid van ons eigen bestaan en het inzicht dat er na de dood maar twee mogelijkheden zijn: of het gaat goed of het loopt slecht met ons af; ofwel we krijgen een fortuinlijke wedergeboorte of we begeven ons in de richting van een onfortuinlijke, lagere en pijnlijke wedergeboorte. Er zijn maar twee mogelijkheden. Het is moeilijk met zekerheid te weten wat er met ons zal gebeuren na de dood. We weten niet of we naar een fortuinlijke of naar een minder fortuinlijke wedergeboorte zullen migreren. De enige indicaties daaromtrent zijn de indrukken

Nicole Mual



Mattie Mual in dromenland.

gevaar voor onszelf daarin is. Vanuit de visie op het onbeschrijfelijke lijden in lagere bestaanswerelden zullen we onszelf ertoe kunnen aansporen om alles in het werk te stellen onze negatieve neigingen af te bouwen en te overwinnen.
Daarbij nemen we toevlucht tot de Boeddha, de Dharma en de Sangha

Naast het uitbreken en afstand nemen van een gebrekkig bestaan, houdt de drang naar bevrijding vooral in dat we verlangen naar een zuivere manier van bestaan. Dat verlangen begint met het ontwikkelen van een stukje tevredenheid. Tevreden zijn met wat we al hebben, met het plezier dat we al ervaren en van daaruit leren genieten zonder te hechten.

in onze eigen geest: de positieve gewenningen en de negatieve gewenningen. De instincten in onze eigen geest zijn een indicatie voor de weg waarop we ons bevinden. In veel gevallen zullen vooral de negatieve instincten heel krachtig zijn, vooral ook omdat ze over een hele lange tijdsspanne zijn opgebouwd.

Het is niet gemakkelijk de negatieve instincten of neigingen te doorbreken. Daar is heel veel wilskracht voor nodig en die wilskracht kunnen we opbrengen wanneer we beseffen waar onze negativiteit toe leidt, wat het

in de overtuiging dat zij ons kunnen beschermen tegen een lagere wedergeboorte en we verdiepen ons in de wet van oorzaak en gevolg als een middel om ons karma beter te bewaken.
Door een combinatie van toevlucht nemen, karma bewaken en negatief karma dat in het verleden verzameld is zoveel mogelijk zuiveren, zijn we beschermd tegen een lagere wedergeboorte en dan krijgen we een fortuinlijke wedergeboorte. Maar hoewel we aan de ene kant streven naar een fortuinlijke wedergeboorte, is het aan de andere kant belangrijk te beseffen dat

ook zo'n hogere wedergeboorte geen finale oplossing is voor onze problemen. Immers, nu hebben we ook een hogere wedergeboorte en we hebben nog steeds talloze problemen, daarom zal het opnieuw verwerven van een hogere wedergeboorte geen definitief einde maken aan het lijden. In plaats daarvan zouden we een vorm van bestaan, een soort bestaan moeten verwerven buiten de kringloop van het cyclische bestaan.

Dus terwijl we de beginnersmotivatie als het ware afsluiten door krachtig te streven naar een hogere wedergeboorte, beseffen we op het niveau van de tussenliggende motivatie dat zo'n hogere wedergeboorte nog steeds geen finale oplossing is voor ons probleem, want zelfs als we in de hemelen of weer als mens worden geboren, zullen we talloze problemen hebben en daarom is het veel verstandiger te streven naar een bestaan vrij van al die verschillende wereldse problemen.

Het is eigenlijk ook hier weer een beetje tweeslachtig. Zo goed als we in ons gewone mensenleven moeten genieten zonder te hechten, zo goed ook moeten we naar een nieuwe hogere wedergeboorte streven zonder die de hoogste prioriteit toe te kennen. In ons achterhoofd weten dat we, hoewel we zo'n goede wedergeboorte nodig

hebben, het hoogstens een tussenstation is op weg naar bevrijding.
Daarom zijn er hier op het niveau van de tussenliggende motivatie verschillende gedachten, waarmee we de gehechtheid aan ons mensenlichaam, ons mensenleven, gaan afzwakken. Dat is best wel belangrijk, want die gehechtheid aan ons mensenleven is heel erg diep ingeworteld.
Dit lichaam is heel nuttig. We kunnen er de overkant van de oceaan van lijden mee bereiken. We kunnen ermee veroorzaken dat we een situatie bereiken, waarin we geen problemen meer zullen hebben. Aan de andere kant is dit lichaam als voertuig uitermate gebrekkig. Zelfs tijdens de reis met ons lichaam ervaren we legio problemen. Variërend van ziekte, ouderdom en allerlei andere ongemakken. Dus als in de tekst staat dat het belangrijk is te beseffen dat het hele cyclische bestaan in alle drie bestaanssferen louter lijden inhoudt,
dan wil dat eigenlijk zeggen dat we moeten beseffen dat ons eigen lichaam louter lijden inhoudt, want het hebben van gebrekkige aggregaten is ons cyclische bestaan.
Terwijl we dit mensenlichaam op zijn juiste waarde schatten beseffen we dat het uitermate gebrekkig is, maar omdat er aan de andere kant wel van alles mee kan worden bereikt, zullen we ons best doen om onze tijd die we met dit voertuig nog hebben zo goed mogelijk te gebruiken. Zonder er al te overdreven aan gehecht te zijn. Zo zijn er eigenlijk twee processen die we op het tussenliggende niveau van motivatie op gang brengen. Op de eerste plaats het inzicht opwekken dat het bestaan zoals wij dat ervaren uitermate gebrekkig is en van nature lijden en aan de andere kant de wens opwekken een manier van bestaan te bereiken waarin geen gebrekkigheid en geen problemen meer hoeven te worden ervaren. Het jezelf afzetten tegen een gebrekkig bestaan en jezelf aansporen naar een zuivere vorm van bestaan te streven, is de bijzonder optimistische boodschap van de Boeddha: dat het mogelijk is om op een heel andere manier te bestaan dan de manier die wij nu kennen. Daarom spreken we ook van een drang naar bevrijding en niet alleen maar van onthechting of verzaking.

Schildering: Andy Weber

Boeddha Shakyamoenie

Wanneer we de waarde van ons mensenleven beseffen, de vergankelijkheid daarvan en dat we zelf verantwoordelijk zijn voor onze fijne en vervelende ervaringen, zullen we op die basis daadwerkelijk kunnen ingrijpen in het verloop van onze levens.

Het is niet alleen afstand nemen van een gebrekkig bestaan, maar het is vooral ook een verlangen naar een zuivere manier van bestaan. Dat verlangen, dat streven naar een zuivere manier van bestaan, noemen we de drang naar bevrijding. Die drang naar bevrijding kunnen we op twee manieren invulling geven: door na te denken over de manier waarop wij vastzitten in het gebrekkige bestaan met behulp van de vier edele waarheden, of door te beseffen hoe wij gebonden zijn in het cyclisch bestaan via de twaalf schakels van onderlinge afhankelijkheid.

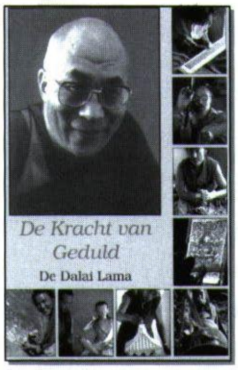
Lezing door de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, juni 2001. Transcript Amrit Rienks Vertaling: Hans van den Bogaert

Bericht van de uitgeverij

MAITREYA UITGEVERIJ

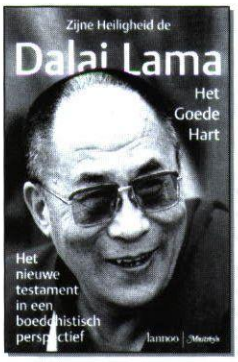
DE KRACHT VAN GEDULD
Boeddhistische beschouwingen over boosheid en agressie
Z.H. de Dalai Lama
ISBN 90-71886-13-1
180 pagina's, prijs f 34,00 / € 15,43

Alle belangrijke wereldreligies benadrukken het belang van liefde, mededogen en tolerantie. Dit is zeker zo in de boeddhistische tradities, die allemaal stellen dat mededogen en liefde de basis zijn van alle spirituele beoefening. Om ons potentieel van liefde en mededogen te kunnen ontwikkelen is het van cruciaal belang om de krachten van haat en agressie tegen te gaan.



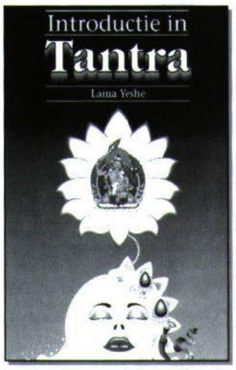
HET GOEDE HART
Z.H. de Dalai Lama
ISBN 90-71886-09-3
198 pagina's, prijs f 32,50 / € 14,75
Alleen dit boek in België: Lannoo, Tielt.

In dit boek becommentarieert de Dalai Lama de vier evangeliën. Hij bespreekt de opmerkelijke overeenkomsten en raakvlakken tussen de boeddhistische en christelijke tradities, maar aarzelt niet om ook te praten over de verschillen.



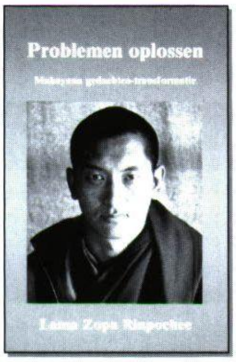
SLAPEN, DROMEN EN STERVEN
Z.H. de Dalai Lama
ISBN 90-71886-12-3
274 pagina's, Prijs f 39,00 / € 17,70

Dit is een verslag van een historische dialoog tussen vooraanstaande westerse geleerden en een van de belangrijkste vertegenwoordigers van het huidige boeddhisme, de Dalai Lama van Tibet.
De discussies rond de drie belangrijkste momenten van bewustzijn namelijk slapen, dromen en sterven- wat door de bekende neuroloog Francisco Varela 'de schaduwzone van het ego' wordt genoemd- zijn hier opgetekend tijdens de vierde 'Mind and Life' conferentie in Dharamsala, India.



INTRODUCTIE IN TANTRA
Lama Yeshe
ISBN 90-71886-06-9
200 pagina's, prijs f 29,50 / € 13,39

Tantra is de snelle weg naar Verlichting binnen het Mahayana boeddhisme uit Tibet. Lama Yeshe licht verschillende tantrische methoden en meditaties toe.



PROBLEMEN OPLOSSEN
Lama Zopa Rinpochee
ISBN 90-71886-04-2
60 pagina's / Prijs f 19,50 / € 8,85

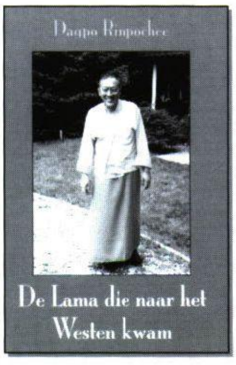
Dit is een tekst uit het Mahayana boeddhisme over gedachtentransformatie.

EEN LAMP VOOR HET PAD NAAR DE VERLICHTING
Atisha & Tsenshap Serkong Rinpochee
ISBN 90-71886-08-5
176 pagina's, prijs f 29,50 / € 13,39

Dit is de beroemde tekst van de grote Indiase meester Atisha. Hij bevat in een paar bladzijden de essentie van al het onderricht dat leidt naar de Verlichting.

DE LAMA DIE NAAR HET WESTEN KWAM
autobiografie
Dagpo Rinpochee
ISBN 90-71886-15-8
240 pagina's met foto's, prijs f 37,50 / € 17,02

Hoe wordt iemand een Lama? Hoe wordt iemand die nog niet lezen of schrijven kan herkend als de reïncarnatie van een hoge lama? Het beschrijft het leven van een wijze en rustige man, een lama die geliefd is en bewonderd wordt door velen. Dagpo Rinpochee, geboren in Tibet in 1932, leeft sinds veertig jaar in Frankrijk. Hij heeft vele jaren gewerkt als leraar Oosterse Talen en hij is de oprichter van het boeddhistische instituut Guépèle Ling.



Leven en studeren als een westerse monnik

IN EEN TIBETAANS KLOOSTER, TENZIN NAMDAK

"Mededogen is het zaad voor een geweldige oogst: de staat van overwinnaar.
mededogen doet evenals als water de oogst groeien;
en veel later brengt mededogen dat tot rijping, waarnaar het diepst wordt verlangd:
daarom prijs ik mededogen vanaf het begin."
Chandrakirti in de Madhyamakavatara.

In het Maitreya Magazine jaargang 17 nummer 3 publiceerden we een interview met Tenzin Namdak. Hij was toen net monnik geworden. In dit nummer vertelt hij hoe het leven er uitziet in een Tibetaans klooster in Zuid-India. We beginnen met een kort overzicht aan de hand van citaten uit zijn brieven.
In 1996 ging Tenzin Namdak naar India om in Dharamsala in het Ghadong-klooster Tibetaans te studeren.

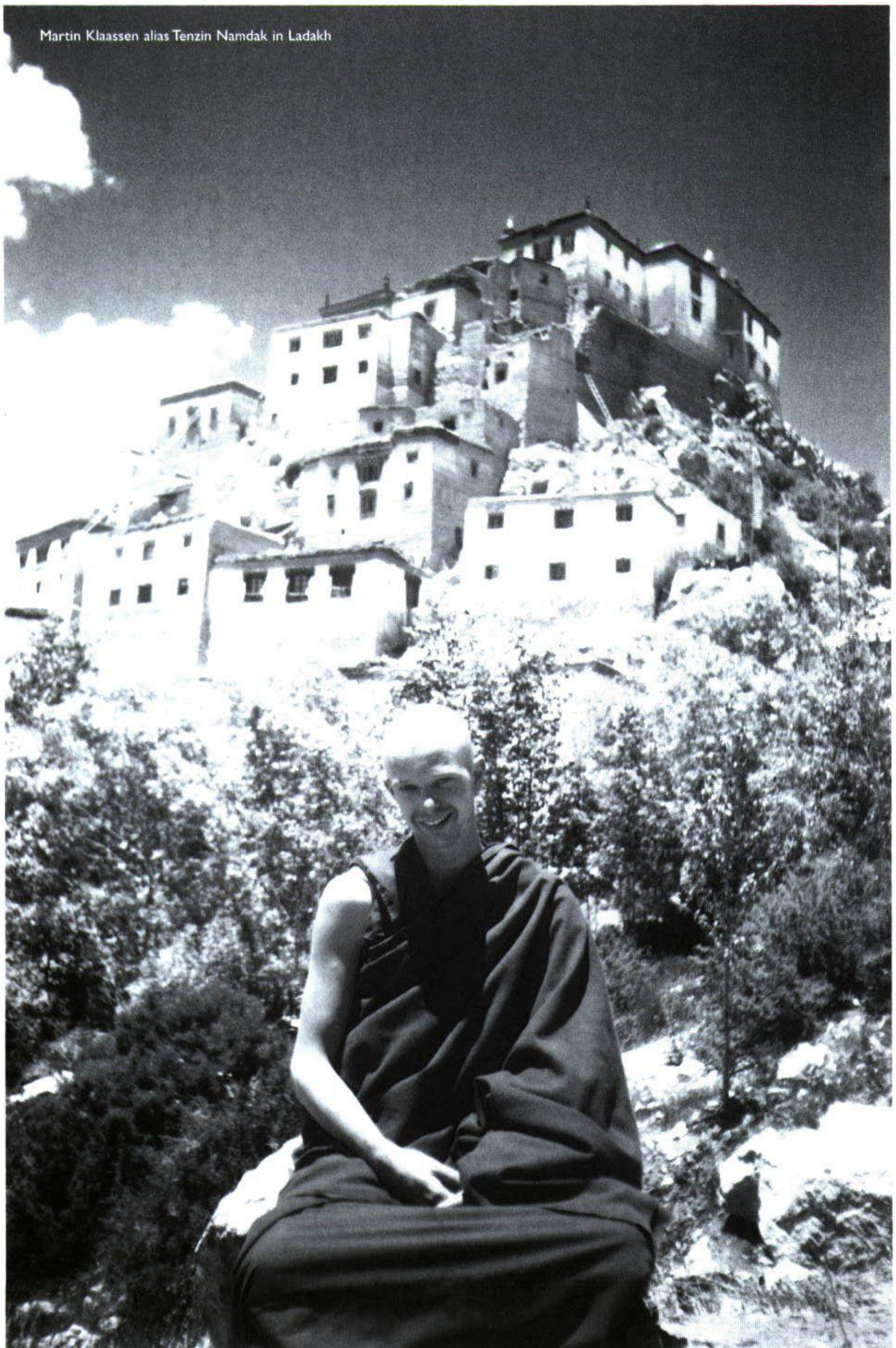
16 sept. 1996
"Gewone conversaties in het Tibetaans gaan nu redelijk, al is het nog lang niet vloeiend en perfect en langzamerhand begin ik met de studie van het debatteren. Ik krijg binnenkort mijn eerste debat-les in Dura van Geshela's broer, de eerwaarde Geshe Lobsang Lhundrup." Om zich voor te bereiden op debat gaat hij een paar maanden naar het Ganden-klooster in Mundgod, Zuid-India.
26 november 1996: "Ik verblijf in Geshe Sonam Gyaltsen's mooie kamer in het 'Tsawai-khamtsen. Ik probeer de methode van debatteren onder de knie te krijgen. Het Tibetaans is niet gemakkelijk en het snelle debat vergt veel inspanning. Het flitsende vraag- en antwoordspel gaat snel; scherp gestelde vragen dienen snel en correct te worden beantwoord en ik moet leren denken in Tibetaanse termen. Na een paar minuten inspanning lachen we weer even over de fouten die we maken en de moeilijkheden die we tegenkomen. Dan nemen we de stof nog even rustig door. Over een paar dagen ga ik naar het Sera-klooster, waar het jaarlijkse grote winterdebat plaatsvindt, waar vele monniken uit de drie grote kloosters heengaan. Tevens wil ik onderzoeken of ik in het Sera-klooster kan studeren; als alles lukt met visa en de speciale toestemmingspapieren (permit)."
14 mei 1997: "Ik ben op 'formele wijze' een Sera-Dje-monnik geworden. Het is niet gemakkelijk alles in het Tibetaans te doen. De meeste monniken praten met het khampa-accent; dat maakt het nog minder gemakkelijk. Ook gaat het debat zo nu en dan razendsnel. Maar ik heb het ontzettend naar mijn zin en het debatteren gaat langzaam vooruit en ik doe het met plezier. Dit jaar staan de drie 'Dura's' (dudra) op het programma; daarna de Lo Rig en Ta Rig. Eerst dien je je te trainen in logica en debat; dat is werkelijk een heel effectieve methode om de onderwerpen uit een tekst grondig te analyseren. Het is één grote vriendenkring op de debatteerplaats van het Sera-Je-klooster, waar we met zo'n 1500 monniken samenkomen voor debat en gebeden. Zo nu en dan wordt er tijdens het debatteren flink gelachen, heen en weer gesprongen, geschreeuwd en dingen uitgelegd. Het is een druk programma hier in het nu warme Zuid-India, maar het is goed uit te houden. Voor een monnik is het een bijzonder goede plaats om volgens de Vinaya-regels te kunnen leven en studeren."
November 1997: Tenzin Namdag reist mee met de pelgrimstocht met Geshe Sonam Gyaltsen en de Nederlandse studenten (ook zijn ouders reizen mee). Daarna gaat hij terug naar het Sera-klooster.
25 mei 1998: "Ik heb het nog steeds ontzettend naar mij zin. We hebben nu min of meer de drie Dura-teksten afgerond en de Lo Rig is ook bijna klaar. Nu beginnen we met de Ta Rig (tekenen en redenen). Over een maand of drie wordt het echt leuk, als we beginnen met de *Zeventig Onderwerpen*, de *Stadia en Paden* (Sa Lam), de *Filosofische Scholen* (Drub Tha). Het is een druk programma van gebeden, debatteren, lessen, zelfstudie en memoriseren. Maar er is een goede sfeer hier in Sera onder de brandende zon."
Eind januari 1999 komt hij voor een paar maanden naar Nederland om naar Geshela's lessen te luisteren en Losar te vieren. Verder brengt hij tijd bij zijn ouders door.
28 Februari 1998 vliegt hij terug naar India.

December 2000: Tenzin Namdag bezoekt opnieuw Nederland. We spreken met hem over het leven in het klooster.

Hoe ziet jullie dagindeling eruit?
Er zijn twee perioden: perioden met ochtend- en avonddebat en perioden met alleen avonddebat.
In de perioden met ochtenddebat begint het debat om 9.00 uur. In de periode daarvoor wordt de tijd besteed aan het uit het hoofd leren van teksten en zelfstudie. De gemiddelde monnik staat om vijf uur, halfzes 's ochtends op, afhankelijk van hoe laat de poedja (gebedsdienst) begint. En dat is weer afhankelijk van de poedja die is aangevraagd en dat hangt af van de sponsor die een bepaalde poedja aanvraagt. Het ontbijt vindt plaats tijdens de poedja, die om ongeveer zeven uur is afgelopen. Als er geen poedja op het programma staat is het ontbijt om zes uur. Als er verzoeken zijn gedaan voor gebeden is er om negen uur een extra poedja, tijdens de perioden zonder ochtenddebat. De lunch is van elf uur tot half twaalf, ook weer met gebeden. Als sponsors om een poedja hebben verzocht, beginnen we om half elf met de poedja, die duurt tot halfeen en lunchen we tijdens de poedja. De middag is meestal gevuld met zelfstudie en

lessen. Elke monnik gaat naar zijn eigen leraar om uitleg te krijgen van de te behandelen tekst en de methode van debatteren over die tekst. Van vijf uur tot half zes is het avondeten, ook weer gepaard gaand met gebeden. 's Avonds zijn er twee perioden met debat, waartussen een periode van gebeden van één tot anderhalf uur. De eerste debatsessie van anderhalf uur begint om zes uur; de laatste debatsessie eindigt officieel om half tien, maar veel monniken gaan door met debatteren tot middernacht. De gemiddelde monnik gaat om ongeveer tien uur naar zijn kamer en dan gebruikt hij de rest van de avond om de teksten die hij in de morgen en in de afgelopen periode uit zijn hoofd heeft geleerd te reciteren, met als doel het uit het hoofd geleerde niet te vergeten.

Mediteren de monniken in het klooster ook?
De meeste monniken, met name degenen die studeren, hebben niet zoveel verplichtingen. De meeste monniken nemen niet zoveel verplichtingen op zich, omdat ze weten dat de studie zoveel tijd vergt. Monniken van de drie grote kloosters die het studieprogramma volgen en dus heel intensief studeren krijgen compensatie voor de verplichtingen die verbonden zijn met tantrische initiaties. Als ze al initiaties bijwonen, bijvoorbeeld van Zijne Heiligheid de Dalai Lama, kunnen ze in plaats van de volledige verplichting de verkorte sadhana doen of een kort gebed. Als de monniken verplichtingen hebben, doen ze die meestal tussen het programma door. Ook worden veel gebeden, die een onderdeel zijn van hun dagelijkse beoefening, gezamenlijk gedaan in de verschillende gebedsdiensten.


Martin Klaassen alias Tenzin Namdak in Ladakh

Hoe is een klooster ingedeeld?
Het Sera-klooster is ingedeeld in twee secties, Sera-Me en Sera-Dje. De klassen en de debatplaatsen van die twee kloosters zijn gescheiden.
Lama Ösel Rinpochee en de meeste westerse monniken studeren in Sera-Dje. Beide secties zijn verder opgedeeld in 'huizen', khamtsens. De khamtsens zijn samengesteld op basis van regio's in Tibet. Meestal studeren monniken in het khamtsen van het gebied waaruit ze komen in Tibet, of van het khamtsen van de leraar met wie ze een connectie hebben. Er zijn grote en kleine khamtsens. Het grootste khamtsen is het Tehor-khamtsen dat bestaat uit meer dan duizend monniken. Kleinere khamtsens bestaan uit tientallen tot honderdtallen monniken. Het Tsawai-khamtsen bijvoorbeeld, het khamtsen van Lama Ösel Rinpochee, heeft honderd tot tweehonderd monniken.

Vindt de studie plaats per khamtsen?
Er wordt niet gestudeerd per khamtsen. We studeren per klas. In één klas vind je monniken uit verschillende khamtsens. Khamtsens kun je je voorstellen als monnikshuizen.
De jonge monniken krijgen eerst een algemene opleiding op een gewone school, waar ze vakken krijgen als aardrijkskunde, Hindi, Tibetaans, Engels, wiskunde enzovoort. Ze studeren nog niet zoveel boeddhistische filosofie.

Later beginnen de monniken met het studieprogramma. Ze beginnen met de debatklassen, waar de debatteksten worden bestudeerd. Sommige monniken vullen de tijd die ze over hebben met studie van een taal zoals Engels. Maar de hoofdmoot is de studie van de boeddhistische teksten en het debat. Dat vergt veel tijd.
De procedure gaat als volgt: je komt het klooster binnen, wordt officieel een monnik van het klooster, vervolgens word je ingedeeld in een khamtsen en dan kom je in de eerste klas van het debat. Er zijn verschillende klassen: van de beginners die de beginselen van het debat leren tot de gevorderden die vlak voor het behalen van de geshe-graad zitten.
De grootte van de klas verschilt. De nieuwe klassen zijn groot, omdat er veel nieuwe Tibetanen komen. Mijn klas bestaat uit zo'n tweehonderd monniken. Maar je zult zien dat in de loop van de studie een aantal monniken afvallen en de klassen geleidelijk kleiner worden. Na acht, negen jaar zijn er misschien nog zo'n honderd klasgenoten over. Gedurende de studie blijf je in dezelfde klas en met elkaar ga je steeds een klas hoger.

Zitten jullie dan samen in de klas lessen te volgen?
Iedere leerling heeft zijn eigen leraar. Je kiest in principe voor je eigen leraar, de leraar waar je een connectie mee hebt. Als een leraar veel studenten heeft die in dezelfde klas zitten dan is een grote ruimte beschikbaar. Soms ook zit je bij de leraar in zijn eigen kamer. Dus in één klas kunnen leerlingen zitten die verschillende leraren hebben, maar ze bestuderen allemaal hetzelfde onderwerp.

Hoe is de opbouw van de studie?
Elk jaar staat vast wat er in dat jaar behandeld moet worden in het debat. De leraren geven les over de tekst waarover dat jaar wordt gedebatteerd. Afhankelijk van waar de leerlingen zijn in het debat geeft de leraar les over het onderwerp.
In totaal duurt de opleiding dertien tot vijftien jaar. In die periode worden vijf basisteksten bestudeerd.
In de eerste drie jaar wordt hoofdzakelijk dialectiek behandeld en worden de volgende teksten bestudeerd: Dura, Lo Rig, Ta Rig, Sa Lam, Drub Tha en de Zeventig Onderwerpen.
Dan volgen vijf jaar waarin de Pharchin wordt bestudeerd. Pharchin is de studie van de *Perfectie van Wijsheid Soetra's* (prajna-paramita) aan de hand van de Abhisamayalankara van Maitreya als basistekst en een aantal commentaren op die tekst.
Vervolgens vier jaar studie van de Madyamika-filosofie, de filosofie van Middenweg.
Dan om en om twee jaar studie van de Vinaya, de regels voor kloosterdiscipline en twee jaar studie van de *Abhidharma Kosha*, de boeddhistische kosmologie, in totaal vier jaar.
Tijdens het gehele studieprogramma wordt ook een tekst over logica bestudeerd, de Tse ma nam drel ofwel Pramanavarttika, het *Commentaar op (Dignaga's) Compendium over Betrouwbare Cognitie*. Dit gebeurt in twee maanden in de winterperiode. Gedurende deze periode komen de monniken van de drie grote universiteitskloosters Ganden, Drepung en Sera bij elkaar om gedurende één maand met elkaar te debatteren. (Djamyang kon.chö)

Ben je geshe als je het hele studieprogramma hebt afgerond?
Dan kun je geshe worden. Als je de studie hebt afgerond kun je als je dat wilt de geshe-graad behalen. Daarin zijn verschillende graden. Als je de hoogste geshe-graad wilt halen van geshe-lharampa (zoals ook Geshe Sonam Gyaltsen heeft), dan volgt na de studie van 14 jaar nog zes jaar studie in de lharampa-klas. Dit wordt ook wel de Gelugpa-examens genoemd. In die zes jaar neem je alle stof van de vijf basisteksten opnieuw door. Dus pas na twintig jaar kun je examen doen voor geshe-lharampa.

Heb jij plannen om dat circuit te doorlopen?
Eerlijk gezegd wil ik eerst eens kijken hoe ver ik kom. In ieder geval wil ik blijven studeren tot en met de Madhyamika. Daarna zien we verder. Ik denk dat ik op zijn minst nog een jaar de Vinaya zal studeren. Het advies van de meeste leraren is om in ieder geval te blijven studeren tot en met de Madhyamika.

En dan wil je een soort examen doen?
Je doet elk jaar examen.

Waaruit bestaat het examen?
De eerste drie jaar is er alleen een examen debatteren. Dan mag je zelf een onderwerp uitkiezen uit datgene wat je dat jaar hebt bestudeerd en een debat voorbereiden. Dat is nog niet zo erg moeilijk. Vanaf de Pharchin-studies is er een examen debatteren, een examen memoriseren én een schriftelijk examen, waarin vragen worden gesteld over de stof die je het afgelopen jaar hebt bestudeerd. Het examen debatteren verschilt per jaar. Afhankelijk van het aantal bestudeerde onderwerpen zijn er een aantal vragen, soms dertig, soms honderd. Die vragen ken je van tevoren, dus je kunt de stof voorbereiden. Op het examen zelf sta je vijf minuten voordat je gaat debatteren op en kies je een gesloten papier, waarop het onderwerp beschreven staat waarover jij gaat debatteren. Een soort lot dus. Dan heb je nog vijf minuten om je voor te bereiden. Je debatteert meestal tegen twee geshes, die in de zogeheten tamchä -klas zitten.

Kun je uitleggen hoe zo'n debat tijdens een examen in elkaar steekt?
De twee tamchä-geshes en de examinatoren zijn aanwezig en ook al je klasgenoten. Wie de examinatoren zijn ligt aan de klas waarin je zit. In de lagere klassen zijn de examinatoren monniken uit de hoogste klassen van de lharamapa-klas, de bijna-geshes dus, meestal zo'n vijf personen. In de hogere klassen zijn de examinatoren de abt van het klooster, de ordemeester en

een aantal van de voornaamste leraren van het klooster. Die zitten te luisteren naar het debat.
De examinatoren zitten op de grond voor je, daaromheen je klasgenoten. Dan pak je een briefje, je probeert je een beetje voor te bereiden in die paar minuten. Tot het belletje gaat dat aanduidt dat je voorganger klaar is. Je staat op. Je begint een debat meestal met een ritueeltje, waarbij je in de handen klapt en de andere gebaren maakt. Dan zeg je de DHI, de kernletter van de Boeddha van Wijsheid, Manjushri. Daarna begin je met het aanhalen van een citaat uit de tekst om aan je debatpartners voor je op de grond aan te geven, waarover het debat gaat. Als het citaat een beetje moeilijk is, vraag je de debatpartner een korte uitleg over het citaat. Daarna debatteer je over de betekenis ervan. Dan komt het hele onderwerp aan bod. Dus degene die staat doet examen en geeft het onderwerp aan. De debatpartners, de tamchä-geshes geven je antwoord.

Wat is de functie van het debat?
De functie van het debat is om dingen uit de tekst duidelijk te krijgen die voor jou niet duidelijk zijn. In het debat krijg je, door de interpretatie van je debatpartner, een andere kijk op de tekst, een andere invalshoek. Als je debatteert (degene die staat) stel je allerlei vragen en je debatpartner (degene die zit) geeft een bepaalde mening hoe het volgens hem in elkaar zit. Dan ga je de interpretatie van je debatpartner testen aan de hand van wat er in de teksten staat en door middel van logische redenering. Hij mag de teksten niet tegenspreken, want die zijn de basis waar we vanuit gaan. Hij kan wel een andere interpretatie dan jij geven van de betekenis. Hij mag ook de logica niet tegenspreken, want anders is zijn interpretatie niet geldig.
De rol van de staande persoon is dus om te testen of de interpretatie van de zittende persoon over de teksten klopt. De zittende persoon probeert zo goed mogelijk antwoord te geven op de vragen van de staande persoon. De staande persoon denkt weer op een andere manier. Zo kan de zittende persoon ontdekken of hij het wel juist begrepen heeft wat er in de teksten staat en of zijn interpretatie wel klopt met de logica.

Ik kan me voorstellen dat in een examensituatie de zittende persoon die een geshe is, de staande persoon die examen doet een beetje zal uittesten.
Over het algemeen weten de bijnageshes of geshes die het antwoord geven inderdaad meer dan jij, die nog een beginneling bent. Je hebt er vaak veel baat bij om te debatteren met een oudere die meer weet dan jij. Het komt veel voor dat leerlingen uit de hogere klassen naar de lagere klassen komen om met hen te debatteren, met name in de avonddebatten. Dat heeft voor hen het voordeel dat ze de stof nog eens kunnen doorlopen en dat ze de jongere monniken helpen met hun kennis. De studenten uit de lagere klassen hebben er baat bij omdat de oudere studenten hen meer kunnen uitleggen.
De lessen en de debatten lopen min of meer synchroon. Je debatteert over de stof die in de lessen is behandeld. In het debat komen studenten van verschillende leraren bij elkaar. De een heeft dit gehoord en de ander heeft dat gehoord en dat wordt getest in het debat. Zo wordt de informatie van de verschillende leraren gemengd en hoor je weer nieuwe dingen. Dat is ook het mooie van het debat. Als je zelf zit en de ander stelt jou de vragen, ontdek je al snel of je het goed begrepen hebt. Als je een antwoord geeft dat niet klopt en je debatpartner gaat erop in met zijn kennis van de tekst en de regels van de logica, ontdek je snel genoeg dat je jezelf tegenspreekt. Het debat volgt zo een bepaalde structuur in het leerproces.

Ervaar je het debat als een heilzame methode om je intelligentie te ontwikkelen?
Ja. Niet alleen je intelligentie. In de eerste jaren helpt het debat je om te leren denken. Als ik vroeger een tekst doorlas, de Lam Rim bijvoorbeeld, had ik nog wel eens de neiging om er snel doorheen te lezen. Met deze methode word je min of meer gedwongen er beter over na te denken. Ook al omdat Tibetaans moeilijker is om door te lezen. Als je in het debat de vragen moet beantwoorden, kom je er snel genoeg achter dat je er nog helemaal niet zoveel van af weet. Dat is goed. Het is goed om veel twijfels te krijgen. Zo word je wakker geschud en ga je proberen die twijfels op te lossen. Dan ga je opnieuw debatteren en zo wordt je kennis en inzicht steeds subtieler. Die principes van het debat vind je ook terug in het lesgeven. Bepaalde leraren werpen tijdens de lessen vaak meer vragen op dan dat ze antwoorden geven. Daardoor worden er twijfels in jezelf opgewekt, waardoor je vanzelf de neiging krijgt om veel te debatteren, waardoor je inzicht zich weer verdiept. Ook in je kamer studeer je. Je komt altijd vragen tegen.

Is er naast het gemeenschappelijke element ook eigen initiatief?
Ja. In principe doe je ook veel zelfstudie en je probeert teksten uit het hoofd te leren. Veel leraren zeggen dat de combinatie van het volgen van lessen, het memoriseren en de zelfstudie en het debat drie peilers zijn die heel stevig staan. Steviger dan twee. Door die drie bij elkaar te nemen heb je een ontzettend stabiele vorm van studie, een heel grondige vorm van studeren. Op de debatplaats zul je wel zien dat sommige monniken meer energie in de studie steken dan andere.

Ik begrijp dat alles in de Tibetaanse taal gaat. Tibetaans is niet jouw moedertaal. Heb je moeite met het volgen van het Tibetaans en daardoor met het begrijpen van de teksten?
Tibetaans is niet gemakkelijk, zeker ook niet voor de Tibetanen zelf. Er

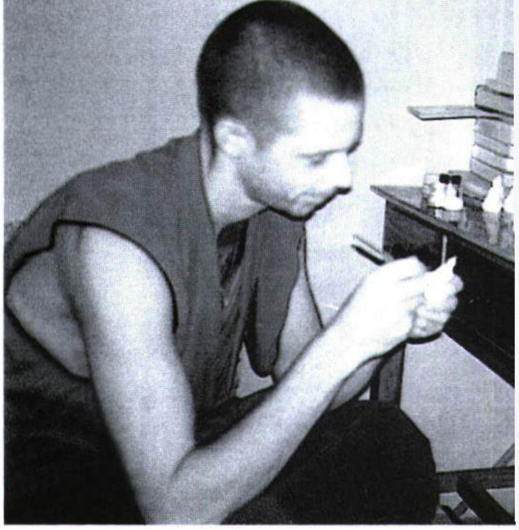
zijn veel Tibetanen die niet zo geschoold zijn in Tibet, zeker niet in deze tijd. De spreektaal is heel anders dan de taal van de filosofische teksten. En in het debat wordt weer een bepaalde vorm gehanteerd. Dus zeker in het begin is het heel moeilijk. Als de taal nieuw voor je is, gaat alles tijdens het debat vrij snel. In de eerste jaren gaat de studie vooral over basisbegrippen. Als we als westerse monniken die naar een klooster gaan met het plan er te studeren, denken we dat het begin zo simpel is dat we dat niet hoeven te studeren. Het debat begint met vragen als: 'Is het witte paard wit?' Het antwoord moet zijn: 'nee, de kleur van het witte paard is wit.' Westerlingen hebben de neiging te denken:"Ik heb al zoveel gestudeerd, dit hoef ik niet te leren". Maar op den duur merk je dat dit nu juist de basis is van de hele studie, de hele structuur van de logica die gedurende de gehele studie terugkomt. Als je je inspant dit te volgen, merk je verderop in de studie dat je er heel veel baat bij hebt. Als je later de teksten gaat bestuderen dan ontdek je dat je met behulp van het debat zo ontzettend veel meer uit een tekst kunt halen, dan je alleen met zelfstudie kan.

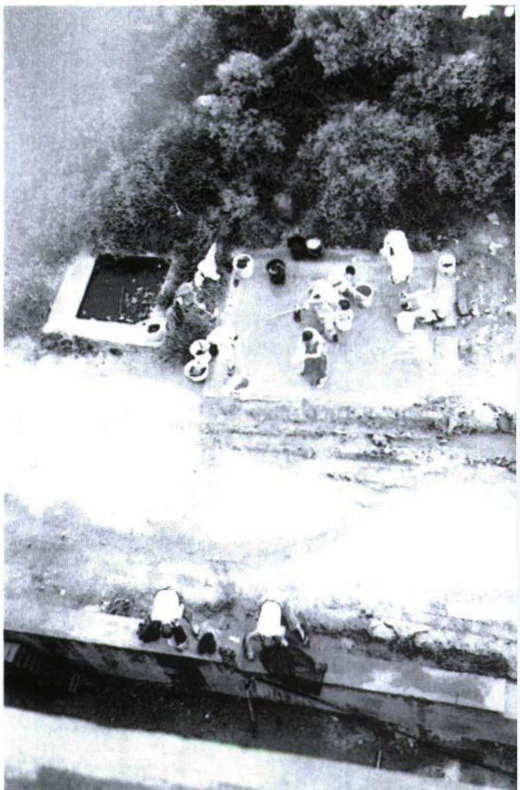
Kun je de inhoud van wat je leert ook doorvorsen, vanwege de vreemde taal?
Als je als westerling gaat studeren in de Tibetaanse kloosters, zeker het eerste jaar als het zo moeilijk is, is het heel gemakkelijk om te verzuimen naar het debat te gaan. Zo nu en dan heb je perioden dat je jezelf er echt even door moet trekken en jezelf moet dwingen tot regelmaat om naar de debatten te gaan. En dan ontdek je dat ook veel Tibetanen er veel moeite mee hebben, zelfs in de hogere klassen. Je ziet dat ook de Tibetanen, je vrienden om je heen het soms ontzettend moeilijk hebben. Debat is niet gemakkelijk. Dat moet je gewoon accepteren. Je wilt vaak te perfect zijn. En dan moet je accepteren dat het nog niet gaat en gewoon doorzetten. Je moet gewoon op lange termijn denken en elke dag leer je weer een stukje meer.

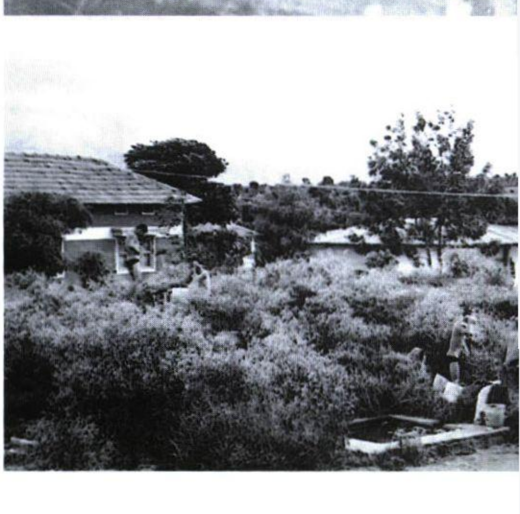
Hoe los je het op als je tijdens het debat geen antwoord weet of de juiste woorden niet kunt vinden?
In het debat is er ook wel gelegenheid om even met elkaar te praten of om uitleg te vragen als je iets echt niet begrijpt. Het komt ook wel voor dat je over een bepaald gedeelte van de stof nog geen les hebt gehad en je debatpartner wel, dan vraag je alvast even hoe het zit. Dat soort dingen is altijd mogelijk.

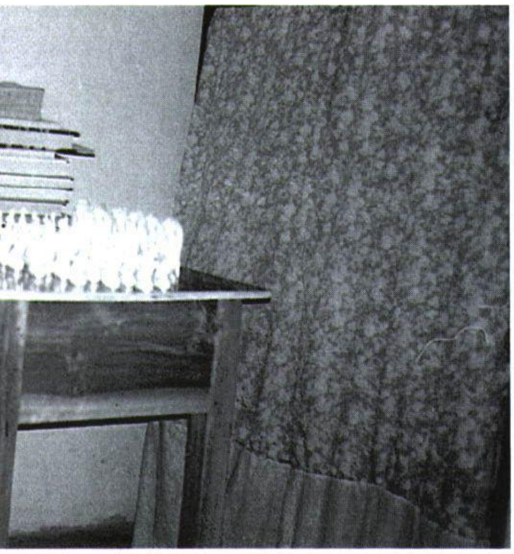
Ik heb wel eens naar debatten gekeken en dan viel het mij op dat die monniken zo enorm veel plezier hadden tijdens het debatteren en zoveel van hun energie kwijt konden in het debat. Vaak leek het een heel heftige gebeurtenis.
Ja, debat kan op zich heel leuk zijn. Je kunt niet uur na uur studeren, zeker niet dit soort filosofie. Juist de mengeling van lessen, memoriseren, zelfstudie, debatteren met daarnaast alle gebeden die gezamenlijk gereciteerd worden, maakt de dagindeling heel krachtig. Heel de dag wordt gevuld met pure Dharma. Met een goede motivatie ben je daar de hele dag mee bezig. Die mengeling maakt het juist zo krachtig.

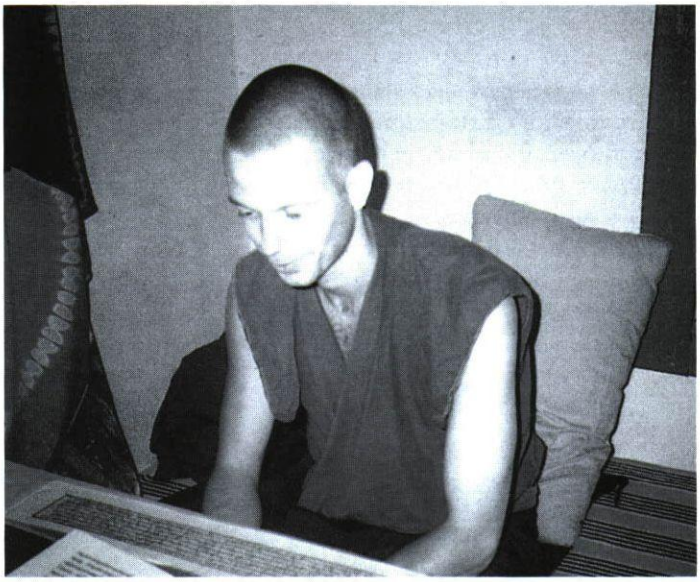
Hoe leer je de teksten uit het hoofd?
Toen ik in de kloosters was zag ik overal monniken bezig hardop te memoriseren op het dak, op de pleinen, in de gangen. Doe jij dat ook zo?
Uit het hoofd leren is moeilijk. Als je de tekst eenmaal uit je hoofd hebt geleerd, moet je die blijven herhalen. Met dit reciteren loop je meestal, dan is het gemakkelijker. Maar dan neem je de tekst wel mee, want soms loopt het niet zo goed – in mijn geval heel vaak - en moet je toch nog even in je boek kijken. De meeste monniken beginnen met het uit het hoofd leren van één vers. Als ze het uit hun hoofd











Tenzin tijdens verschillende activiteiten in het Sera Klooster te Zuid-India.

kennen lopen ze een stukje en reciteren ze het hardop. Hardop reciteren is niet een westerse gewoonte, maar zonder hardop te reciteren is het heel moeilijk om het uit het hoofd te leren.

Heb je ook vrije dagen en wat doe je dan?
In het Sera-klooster is de vrije dag op dinsdag. Dat is de wasdag. Verder ontspannen we wat en kletsen we wat met de andere westerse monniken die we de rest van de week niet zien. Soms lees je nog iets.

Jij bent de enige westerse monnik van jouw klas?
Ja.

Hoeveel westerse monniken studeren er in het Sera-klooster?
Als we Lama Ösel Rinpochee en zijn broertje Kunkyen meetellen, die pasgeleden zijn begonnen met het officiële studieprogramma, zijn er zeven westerse monniken die het volledige studieprogramma volgen en naar de debatten gaan. Lama Ösel Rinpochee en zijn broertje Kunkyen zijn van Spaanse afkomst. Verder is er een monnik uit Duitsland die is al vrij ver met de studie, één uit Spanje, die is ook redelijk ver, één uit Engeland en één uit Australië. Ik ben de jongste van de vijf en kom uit Nederland.
Daarnaast zijn er nog een aantal westerse monniken. Er is een Australische monnik die Lama Ösel Rinpochee helpt met de westerse onderwerpen van zijn studie. Er is een monnik uit Maleisië, die is pas begonnen met het leren van de Tibetaanse taal. Verder zijn er altijd een aantal bezoekende westerse monniken die enkele maanden blijven.
Op dinsdag zoeken de westerse monniken elkaar op en drinken we samen thee. Soms doen we de *Offerande aan de Spirituele Leraren* samen.

Ik heb begrepen dat jullie een huis willen bouwen voor westerse monniken. Hoe is dat idee ontstaan?
Dat idee is er al heel lang. Eerwaarde Fedor, een van de oudste monniken die al bijna klaar is met zijn studie, was een van de aanzetters. Hij heeft er met Lama Zopa Rinpochee over gesproken, die zei dat het goed was. Rinpochee suggereerde om zo'n vijftien kamers te bouwen en voorspelde dat het al vrij snel vol zou lopen.

Is het wel handig om als westerling bij elkaar te gaan zitten, omdat je dan toch geneigd bent om Engels met elkaar te gaan praten?
Voor de taal kun je inderdaad het beste met Tibetanen in een khamtsen zitten, is mijn persoonlijke mening. Aan de andere kant zijn er al verschillende monniken geweest die hebben geprobeerd met de studie te beginnen. Als je net monnik bent en je komt naar zo'n klooster om te studeren, is het niet gemakkelijk. Je denkt dat je het een beetje rustig aan kunt pakken, dat je een rustige kamer zult hebben, waar je op jezelf kunt zijn en je eigen gebeden kunt doen. En dat kan wel eens tegenvallen, omdat het klooster niet echt een rustige plaats is. Overal reciteren monniken hardop. Dan heb je een kamer waar de monniken voor je kamer op en neer lopen om te reciteren. En er is een cultuurverschil. Je moet gewoon goed om kunnen gaan met de Tibetanen, wil je het vol kunnen houden. Zeker in het begin. Je zult echt door moeten zetten en accepteren dat het hele leven in het klooster gebaseerd is op de studie. Het is niet echt de plaats om rustige retraites te doen. Er zijn monniken die daar moeite mee hebben, zeker in het begin. Dus vanuit dat oogpunt is het zeker heel goed om een soort thuisbasis te creëren, een rustige plaats, waar ze met monniken uit de eigen cultuur kunnen leven. Waar ze de ochtenden en avonden rustig kunnen doorbrengen. Vandaar uit kunnen ze de hele dag in het klooster mee functioneren.
Dat is één kant van de zaak. De andere kant van de zaak is dat er een hele grote kamernood is, ook voor de Tibetanen. Vanuit dat oogpunt is het ook goed dat de westerlingen hun eigen leefruimte creëren. Westerlingen zijn van harte welkom, maar je voelt zelf ook wel dat het goed zou zijn als we als westerlingen zelf die verantwoordelijkheid namen voor ons eigen onderdak te zorgen.

Is het de bedoeling is dat de westerse monniken minder eenzaam zullen zijn?
Het is niet alleen eenzaamheid. Er zijn vele condities die het leven in een klooster moeilijk kunnen maken. De studie is niet gemakkelijk, het Tibetaans is niet gemakkelijk, het leven in Zuid-India is niet ideaal, het voedsel in het klooster is heel anders dan je gewend bent en de sanitaire voorzieningen zijn ook niet optimaal. Daar moet je ook mee om kunnen gaan. Ik denk dat het westerlingen kan helpen zo'n thuisbasis te vinden, zeker in de beginfase, als je nog nieuw bent. Ik denk dat in een huis voor westerse monniken een aantal condities wat beter zullen zijn.

Ik ken westerlingen als personen met een vrij groot ego.
Ja, dat is het probleem met westerlingen. Dat is waar. Tibetanen zijn veel gemakkelijker in de omgang. Leven met elkaar gaat allemaal wat gemakkelijker. Westerlingen zijn wat meer op zichzelf. Maar je ziet ook wel bij de Tibetanen dat ze naar de monniken uit hun eigen landstreek, het eigen klooster uit Tibet trekken.

Westerlingen zijn over het algemeen rijker. Wordt dat ook niet een probleem als je een westerse khamtsen bouwt, waarin westerlingen met een rijkere achtergrond binnen dat klooster terechtkomen?
De meeste westerse monniken zijn niet rijk te noemen omdat ze ook van sponsors afhankelijk zijn. Ook het huis dat gebouwd gaat worden is helemaal afhankelijk van sponsors. Tot nu toe hebben we veel te danken aan de grote vriendelijkheid van Lama Zopa Rinpochee, die ons voor een heel groot deel helpt.

Is het de bedoeling dat iedere monnik een eigen kamer krijgt?
Ja. Het idee is dat de monniken een eigen simpele kamer hebben om een goede conditie te scheppen en een gemeenschappelijke keuken en toilet.

Is de bouw al begonnen?
We hebben pas geleden een stuk grond aangekocht aan de westkant van het Sera-klooster. Ik denk dat we nu langzaam zullen beginnen. Er moet in eerste instantie een persoon komen die toezichthouder is over de bouw. We zijn bezig een monnik te vinden die dat kan doen, iemand die zowel Hindi als de lokale taal Karnataka spreekt.

Hoeveel geld is daarvoor nodig?
Volgens het plan dat Lama Zopa Rinpochee heeft voorgesteld hebben we nog zo'n dertigduizend dollar nodig.

Heb je contact met Lama Ösel Rinpochee?
Ik zie Lama Ösel Rinpochee misschien tweemaal per week, omdat ik hem een beetje help met de correspondentie. Ik help hem met het beantwoorden van brieven.

Wie heeft hij om zich heen?
Zijn broertje Kunkyen, zijn vader Paco, Lama's begeleider Lobsang, een jonge monnik uit het Kopan-klooster, de manager Djangchub en Kangyur. De Australische monnik Djampa die hem de westerse onderwerpen leert en de honden Peme Hung en Mahakala. En in de tuin het hertje Tsering. Hij is nu vijftien jaar. In mei 2000 is hij met het officiële studieprogramma, met de dialectiek begonnen. Hij zal dezelfde procedure volgen zoals hierboven uitgelegd en gaat met zijn klas mee, de jaren en studieonderwerpen door. Rinpochee is door zijn leraar goed voorbereid voor het debat door zijn leraar en intelligent.

Heeft Lama Ösel Rinpochee een beetje plezier in het leven, denk je?
Je ziet dat hij volwassen wordt en meer interesse toont voor de studie, hij is er meer mee bezig. Zeker toen hij voor het eerst naar het debat ging, zag je dat hij het fijn vond om met zijn klasgenoten om te gaan en naar de poedja's te gaan. Hij ziet dat het deel uitmaakt van het hele kloosterleven en het debat. Daar heeft hij het naar zijn zin. Hij is vrij intelligent.

Voor hij met het debat begon was hij meer individueel aan het studeren?
Ja. Lama was meer in de labrangen zijn leraar Gen Gendun Chöpel kwam naar de labrang toe. Nu komt zijn leraar nog steeds naar de Labrang, maar Lama gaat nu ook met zijn eigen klasgenoten naar zijn leraar.

Ik heb begrepen dat het een enorm vol programma is. Hoe doet Lama Ösel Rinpochee het dan met zijn andere studieonderdelen?
Lama Ösel Rinpochee is nog drukker dan gewone studenten, omdat hij ook een aantal westerse onderwerpen bestudeert. Hij studeert Spaans, Engels en westerse onderwerpen zoals aardrijkskunde, wiskunde, natuurkunde. Hij heeft het dus verschrikkelijk druk.

Hoe krijgt hij dat voor elkaar?
Natuurlijk is hij heel goed voorbereid door zijn leraar. En de komende periode zal het accent waarschijnlijk meer komen te liggen op het filosofische gedeelte, denk ik. Maar momenteel is Lama inderdaad heel druk!

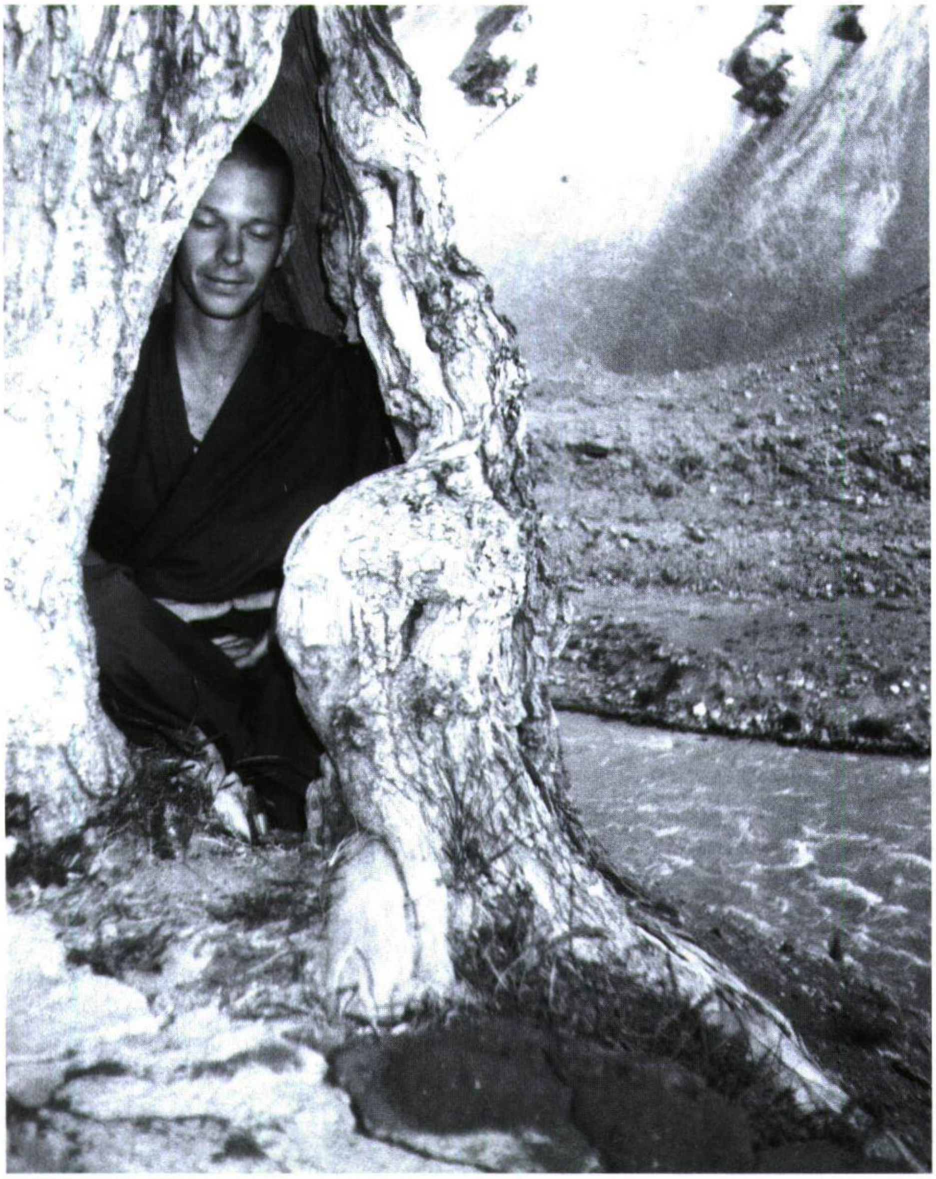
Wat doet Lama ter ontspanning?
Hij gaat graag naar wat wij de Heruka-mountain noemen. Dat is een heilige berg in de buurt van Badipur, niet ver van het klooster vandaan. Het is een belangrijke plaats in connectie met Heruka, omdat er een grote mediteerder heeft gemediteerd. Als Lama Zopa Rinpochee er is, gaat Lama samen met hem een Heruka-tsog-offerande op de berg aanbieden. Er is ook een hindoetempel op de berg. Het is een ontspannende tocht van een uur met een auto. En dan al die trappen opklimmen in de brandende zon. Soms gaat hij ook een aantal dagen naar de kust in Mangalore of naar de stad Mysore.

Houdt Lama nog steeds zoveel van spelen?
Ja. Ik bedoel Lama is pas zestien jaar, dus hij handelt ook als een kind van zestien jaar. Dat zie je ook. Lama is deels intensief met de studie bezig en daarnaast speelt hij graag buiten met zijn broertje Kunkyen, een beetje ravotten of zit hij achter zijn computer met computerspelletjes.

Hoe vaak komt zijn leraar bij hem?
Bijna dagelijks. Meestal nemen ze dan gedurende een uur de teksten door. Het is misschien ook leuk om te vertellen hoe Lama met zijn leraar omgaat. Zijn leraar is een heel lieve zachte geshe van het Tehor-khamtsen. Als je Lama ziet omgaan met zijn leraren dan zie je heel veel devotie. Dat is echt heel mooi om te zien. Hij is nog zo jong, maar als het over zijn leraar gaat is hij zo devoot. Als zijn leraar er aankomt zal hij hem altijd keurig netjes ontvangen, als zijn leraar vertrekt, keurig wegbrengen. Hij toont heel veel respect. Dat is heel mooi om te zien. Omdat die grote kwaliteiten de basis zijn van het pad en je die kwaliteiten al sterk ziet in Lama. Het is heel belangrijk dat de relatie met de leraar goed is.

Is er nog contact met zijn moeder?
Ja. Zijn moeder is dit jaar op bezoek geweest. Het contact met zijn moeder is weer goed. Ik denk dat Lama tijdens het Tibetaans Nieuwjaar eind februari naar zijn moeder in Spanje zal gaan.

Geeft Lama ook al les?
Lama heeft in november 2000 voor het eerst lesgegeven in Taiwan. Hij heeft de tekst Gaden Lha Gyema, de Yoga Met De Spirituele Meester Lama Tsong Khapa, uitgelegd en een langleven-initiatie gegeven. Lama was wel een beetje nerveus geweest, maar het is heel



Tenzin mediterend in een holle boom.

goed gegaan, hoorde ik van Lama zelf en ook van zijn leraar. Dat soort dingen zal zich wel af en toe voordoen, maar hoofdzakelijk zal hij zich toch op zijn studie richten.

Heb je de indruk dat hij zich bewust is van de grote rol die hem wordt toebedacht als spiritueel hoofd van de hele FPMT-organisatie?

Ik denk dat het langzaam begint te komen, ja. Je ziet dat Lama meer interesse begint te tonen in de FPMT, hoe mensen in het Westen met het boeddhisme bezig zijn. Je ziet echt dat hij daar toch wel mee bezig is.

Voor meer informatie zie: Website westerse monniken in het Sera-klooster:

http://www.SeraIMIhouse.org

Zie voor een korte uitleg van deze teksten het handboek FPMT-Basis Studie Tibetaans boeddhisme. Dit is het gratis te verkrijgen bij het Maitreya Instituut. Zie ook H.4 tot H.8 van *De Lama die naar het Westen kwam*, Dagpo Rinpochee, uitgeverij Maitreya.

Verklaring termen:

- Labrang: huis voor een Rinpochee
- Het Gadong-klooster is een klooster in Dharamsala (vlak bij de Library), beheerd door de echtgenoot van de zuster van Geshela en waar Martin vriendelijk onderdak kreeg toen hij naar Dharamsala vertrok.
- De drie grote kloosteruniversiteiten van Tibet zijn na de vlucht van de Tibetanen opnieuw herbouwd in Karnataka, Zuid-India. Het Gandenklooster en het Drepung-klooster in het vluchtelingenkamp in de buurt van Mundgod, ongeveer een half uur lopen bij elkaar vandaan. Het Seraklooster in het vluchtelingenkamp bij Bylakuppe, een nacht reizen bij Mundgod vandaan. Geshe Sonam Gyaltsen komt uit het Ganden-klooster, en wel van de afdeling Ganden Djangtse.
- Een Tibetaans klooster is ingedeeld in afdelingen. Iedere afdeling is weer ingedeeld in kleinere eenheden, die overeenkomen met de oorspronkelijke landstreken in Tibet. Deze eenheden worden kamtsen genoemd en zijn bevolkt met alle monniken die uit die landstreek in Tibet komen. Ze vormen onderling een eenheid, die bepaalde activiteiten samen doen en andere activiteiten gemeenschappelijk met de andere kamtsens. Geshe Sonam Gyaltsen is van het 'Tsawaikhamtsen'.
- Jaarlijks vinden er debatten plaats tussen de monniken van de drie grote universiteitskloosters, beurtelings in Sera, Ganden en Drepung. Een groot evenement voor de monniken, waarin ze zich aan elkaar meten.
- Een Indiase regel voor de Tibetaanse vluchtelingenkampen in India luidt dat buitenlanders die tijdelijk in de vluchtelingenkampen willen verblijven over een permit dienen te beschikken, iets wat moeilijk verkrijgbaar is en officieel via het bureau in New Delhi verkregen kan worden.
- Kham is een streek in Tibet, waar ook Geshe Konchog Lhundup (die verbonden is aan het Drepung-Loseling-klooster) vandaan komt, waar een behoorlijk stevig dialect wordt gesproken.
- Dura (Tib: dudra) is het programma waarmee de jonge monniken beginnen. Het bevat de eerste beginselen van het debat, bijvoorbeeld door het onderzoeken van de primaire kleuren.
- Lo rig (Tib: blo rig) *Geest en Cognitie*, bevat een uitleg van het functioneren van de geest in zeven, drie en vijf maal twee functies.
- Ta Rig (Tib: ta rig) bevat de basis van logica door correcte redenering.
- Vianaya-regels: regels van kloosterdiscipline.
- Zeventig Onderwerpen van de Abhisamayalankara.

Door Koosje van der Kolk

Nieuwe programma-onderdelen in 2002

Hoewel sommigen nog druk bezig zijn met het bestuderen van de leerstellingen van de boeddhistische filosofische scholen (Drubtha) en de presentatie van de Stadia van het Pad naar de Verlichting (Lam Rim) is dit een goed moment om alvast vooruit te kijken naar wat komen gaat in het nieuwe jaar. In februari en maart 2002 beginnen er twee nieuwe onderdelen van de FPMT Basisstudie. De Hart Soetra zal onderwezen worden in vijf weekenden en Gedachtentraining zal in vier weekenden worden uitgelegd.

De **Hart Soetra** is een van de bekendste Mahayana-soetra's. Het is een hele korte tekst waarin de essentie van het volledige boeddhistische pad wordt onthuld. Wij Nederlanders zijn over het algemeen druk met het reilen en zeilen van ons dagelijks leven. Hebben we besloten om de Dharma in ons leven te willen integreren dan is het over het algemeen moeilijk om daar voldoende tijd en energie voor op te brengen. Veel mensen voelen dan ook de behoefte aan een compacte maar indringende manier om het boeddhistische pad een zichtbare plaats in hun leven te geven. De Hart Soetra is een tekst die daar uitermate geschikt voor is. De tekst is zo kort dat deze vrij gemakkelijk uit het hoofd geleerd kan worden en daardoor ook kan dienen als dagelijks meditatiebeoefening.
Door de Hart Soetra dagelijks te reciteren wordt men telkens weer herinnerd aan de richting die men in het leven op wil. Bovendien werkt deze soetra zeer krachtig als zuiverend middel en wordt er zeer gemakkelijk enorme hoeveelheden positieve energie mee gecreëerd. Door deze twee effecten wordt het beoefenen van de Dharma steeds gemakkelijker en krachtiger.
Inhoudelijk biedt het onderricht over de Hart Soetra voor zowel mensen die (vrij) nieuw zijn in het boeddhisme als voor mensen die al wat langer bezig zijn veel interessante gezichtspunten. Basisbegrippen als `de vier edele waarheden´ en `de vijf aggregaten´ komen aan de orde, alsmede de methode om op de leegte de mediteren. Voor degenen die de hele basisstudie willen volgen is het belangrijk om te weten dat in dit onderricht veel nadruk ligt op de Stadia en Paden, waarin begrippen als bodhisattva, arhat en arya zeer helder worden.

De **Gedachtetraining** is net als de Hart Soetra een korte tekst. De bedoeling van de tekst is om een handleiding te geven in het positief transformeren van de eigen geest. De kracht van de tekst zit vooral in het feit dat de instructies vrij gemakkelijk direct in de praktijk van het dagelijks leven kunnen worden toegepast. Dus waar de Hart Soetra wellicht als belangrijke meditatiebeoefening kan fungeren is de gedachtetraining de praktijk die daarop gedurende de dag volgt. De tekst laat zien dat onze diepgewortelde zelf-koesterende houding en ons vasthouden aan een verkeerd idee over ons zelf in feite onze echte vijanden zijn. We leren deze vijanden herkennen en ze door middel van wijsheid te elimineren. Bovendien krijgen we richtlijnen waardoor lijden en andere negatieve omstandigheden die we in ons leven tegenkomen kunnen worden getransformeerd waardoor ze als voedingsbodem voor het boeddhistische pad gaan werken. Een onderricht dat geschikt is voor iedereen die zijn of haar geest positief wil maken.

De eerwaarde **geshe Sonam Gyaltsen** is een meester in het vertalen van deze oorspronkelijke teksten naar onze Nederlandse denk- en leefwereld. Zonder ook maar een seconde de essentie van het onderricht uit het oog te verliezen is Geshela altijd weer in staat zich in te leven in onze situatie en het onderricht daarop af te stemmen. Met veel geduld en humor weet Geshela de teksten voor ons tot leven te brengen waardoor al tijdens het onderricht transformaties in de geest van de toehoorders plaats kunnen vinden. Er is altijd veel ruimte voor vragen die betrekking hebben op alle aspecten van het leven en het boeddhisme.

Al met al is het zeer de moeite waard om nu al te besluiten aan het onderricht van de Hart Soetra en/of de Gedachtetraining deel te gaan nemen. De exacte data van het onderricht vindt u in het programmaoverzicht achterin dit magazine.
Mocht u nog vragen hebben betreffende dit artikel dan kunt u altijd contact opnemen met Janny de Boer tijdens een van de cursusweekenden in Emst.

Janny de Boer

INTRODUCTIEDAG VAN DE GEDACHTETRAINING OP ZATERDAG 10 NOVEMBER A.S.

Op zaterdag 10 november 2001 geeft de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen op het Maitreya Instituut te Emst een dag lang onderricht in de training van de geest door positief denken. Deze 'gedachtetraining' omvat een scala aan mogelijkheden waarmee we op een holistische wijze leren reageren op onze emoties en op prikkels vanuit de omgeving, met als doel het ongemak te verkleinen en zelfs binnen moeilijke situaties positief te blijven. Deze dag zal de kern van de gedachtetraining duidelijk worden. Deze introductie is daarom uitermate geschikt voor mensen die overwegen zich voor de cursus gedachtetraining, die in maart volgend jaar van start gaat, in te schrijven.

Zuivering en Vadjrasattva

Ook dit jaar gaf Andy Weber op het Maitreya Instituut weer onderricht in tekenen en schilderen. Onderwerp deze keer was de Boeddha Vadjrasattva. In het eerste deel van dit verslag een korte samenvatting van één van lezingen. In het tweede deel vertelt Andy over zijn ontmoeting in Nepal met zijn doodgewaande leraar.

Zuivering

Wat is zuivering nu eigenlijk precies? Zuivering is een ander woord voor de verruiming van de geest. Zuivering in letterlijke zin betekent schoonmaken. Als je een vies shirt wast dan wordt het schoon. Dat is zuivering, er is een verandering van de toestand van een vuil shirt naar een schoon shirt. Dit geldt ook voor de tantrische beoefening van Vadjrasattva. Een verduisterde geest verandert in een toestand van een iets minder verduisterde geest. En iets minder verduisterend betekent hier dat de geest iets verruimd is. Oude barrières worden opgeruimd.
Zuivering vindt plaats op drie niveaus: lichaam, spraak en geest. Alle Tibetaanse meditaties zijn gebaseerd op deze drie 'voertuigen', die in elk levend wezen aanwezig zijn. Elk levend wezen heeft een geest, een lichaam en spraak. Het lichaam omvat alle fysieke handelingen, je beweging, je acties, het verval en de dood. Dat alles is lichaam. Spraak zijn alle verbale handelingen en dat wil niet zeggen alle verbale handelingen die uit je mond komen, maar ook die vanuit je hoofd komen. Elke gedachte kan dus worden uitgelegd als spraak. Zelfs het denken in beelden kan je als een vorm van spraak beschouwen. Met de geest ligt het wat moeilijker. Op een lager niveau kunnen we geobsedeerd zijn met eten, lopen, zitten of slapen. Dit niveau kunnen we trainen door de ademhalingsoefeningen, zoals we die 's ochtend beoefenen. Kijk hoe we mediteren; het lichaam zit in de volle lotus houding, de rug is recht, de armen steken iets uit, we tellen de mantra's met een mala. Dit zijn allemaal handelingen van het lichaam. We gebruiken deze handelingen om ons te concentreren. De spraak richt zich op de mantra. Het hoeft geen hoorbaar geluid te zijn, fluisteren kan ook. Het kan zelfs een mentaal geluid zijn. Vervolgens ga je met de geest iets visualiseren. Dit zou voorbij woorden of concepten moeten gaan. Als ik aan Mickey Mouse denk, verschijnt er een beeld van Mickey Mouse, even later is het verdwenen. Dat is het begin van een visualisatie. Ik denk aan de Boeddha, sluit de ogen en misschien komt er een beeld van de Boeddha op. Met de geest houd je het beeld vast. Dit is heel belangrijk binnen het Tibetaans boeddhisme. Dat is ook de reden waarom er zoveel verschillende afbeeldingen zijn in dit pantheon. Het zijn allemaal afbeeldingen voor de ondersteuning van de visualisatie.
Voor de ondersteuning van de spiritualiteit, het verruimen van de geest, het doorbreken van barrières, de zuivering of hoe je het ook noemen wilt. Het komt allemaal op hetzelfde neer. Met de geest concentreer je je op Vadjrasattva of een andere meditatieboeddha en door aandachtige meditatie komt hij tot leven, wordt hij steeds meer werkelijkheid. Zo werkt de beoefenaar aan de drie verschillende niveaus; de juiste lichaamshouding, de spraak door het gebruik van de mantra en de concentratie op de meditatieboeddha. Als ik uitleg zou geven over de afbeelding van de Boeddha zou je zien hoe elk detail, elk lichaamsdeel, een ander aspect symboliseert. Speciaal die van de lichaamshouding. De armen zijn iets los van het lichaam, dat houd je alert, anders word je te warm en val je in slaap. Kijk naar de ogen van de Boeddha, ze zijn half gesloten. Als je je ogen sluit komen er onbedoeld allerlei gedachten naar boven. Houd je blik gericht op het puntje van je neus. Dit verhoogt je concentratie. Dit en alle andere aspecten maken deel uit van het zuiveren van je lichaam. Voor de zuivering van spraak gebruik je mantra's. Elke meditatieboeddha heeft een eigen mantra met elk een andere betekenis. Sommigen zijn kort, anderen, zoals in dit geval, zijn lang. Allen activeren ze een speciale energie in de beoefenaar. Door de zuivering van de geest verandert je inzicht. Als je vertrouwen hebt in het systeem en in je leraren, kan je om een initiatie vragen. Als je die toestemming krijgt, en het gebeurt zelfs in de lagere tantra's, dan kan er, zoals Lama Yeshe het eens omschreef, een atoombom tijdens je visualisaties ontploffen. Want wat gebeurt er? Je visualiseert de Boeddha of de Groene Tara of welke meditatieboeddha dan ook. Je geeft ze offergaven. En net als in een tekenfilm met Mickey Mouse begint de meditatieboeddha terug te praten. Zo echt zijn deze meditatieboeddha's. Het zijn geen verzinsels. Voor miljoenen boeddhisten zijn ze net zo echt als jij die hier naar mij zit te luisteren. Dat heeft een geweldige impact op je inzichten. Voor ons zijn al deze heilige meditatieboeddha's werkelijkheid. Bedenk dit als je begint te mediteren op Vadjrasattva. Ook door het tekenen van Vadjrasattva neemt die werkelijkheid toe. Het witte papier is de leegte en daarop begin je te tekenen en samen met je meditatie wordt dit wezen werkelijker en werkelijker.

Mijn leraar

Op de foto elders op deze pagina's zie je mijn leraar, Tagey-la. Eerbied voor de leraar is iets wat ik zelf bijzonder apprecieer in het Tibetaans boeddhisme. Als je lesgeeft, of een boek schrijft is de eerste referentie die je geeft, je spirituele leraar, je 'root guru'. Dat is de lama van wie jij dit onderricht hebt ontvangen. Zo is alle kennis die ik aan jullie doorgeef afkomstig van hem. In zijn familie is er een overleveringslijn van generaties lang. Vroeger werd de kunst van het thangka schilderen beschouwd als een wetenschap en vooraanstaand beroep. Het was een familiegeheim en de kennis werd van vader op zoon overgedragen. Soms werden er leerlingen aangenomen die als een lid van de familie werden beschouwd. Hier in

Vadjrasattva, de boeddha van zuivering.
Schildering: Andy Weber

het Westen onderhouden wij de leraar, maar in het Oosten is het anders. De leraar is niet alleen verantwoordelijk voor de opleiding van zijn leerlingen. Hij is ook verantwoordelijk voor hun levensonderhoud zoals hun eten en hun kleding. Zo heeft mijn leraar ook voor mij gezorgd. Ik had hem vervolgens 15 jaar niet gezien en het contact met hem verloren. Toen ik februari jongstleden in Kathmandu was om het Grote Gebedsfestival (Monlam Chenmo) te vieren, kwam ik er achter dat hij nog steeds in leven was. En dat terwijl ik in de veronderstelling was dat hij vorig jaar was overleden. Dat en samen met een ander verhaal, wat ik jullie niet wil onthouden, heeft mij zeer verbaasd. Eerst hoorde ik de alleen de grote lijnen, maar later werden de details voor mij steeds duidelijker.

Ik had mijn leraar veel vragen gesteld, speciaal over mandala's. Waarna hij zei: "Laten we maar eens naar ze gaan kijken in mijn laatste project". Hij en zijn leerlingen, waaronder twee zoons, hadden er drie jaar over gedaan om een oud klooster te restaureren. Het ligt op een klein uur rijden in de heuvels buiten Kathmandu. Daar vind je nog het oude Nepal. Geen verkeer, frisse lucht, een prachtige plek in tegenstelling tot de vervuiling in de grote stad. Daar ontmoetten wij ook een jonge Rinpochee die 12 maanden geleden uit Tibet was ontsnapt. Mijn leraar vroeg mij: "Herinner je je de oude lama nog?" Elke winter logeerde mijn leraars oude leraar bij hem. Deze lama kwam dan uit een afgelegen kluizenaarshut op een loopafstand van zo'n drie tot vier weken naar hem toe. Hij was van de Sakya-orde, erg nederig, ontving nooit grote sommen geld van zijn studenten, maar hij had altijd dezelfde mensen om hem heen. Hij bracht dan ongeveer twee tot drie maanden door in het huis van mijn leraar. Dit ging zo voort jaar na jaar. Hij was als meubilair, in een hoek zittend, terwijl hij voortdurend gebeden zat te doen. Ik was hem volledig vergeten. Wat ik niet wist, was dat hij een hoge lama was. De jonge Rinpochee was zijn reïncarnatie, twee jaar geleden ontdekt en uit Tibet gesmokkeld. Mijn leraar bracht en hem samen met Tsamtang Rinpochee naar de Dalai Lama. Alle jonge tulku's bezoeken de Dalai Lama, die dan officieel hun herkenning als reïncarnatie bevestigt. Ze krijgen een papier met een stempel

Andy Weber

Andy Weber met zijn leermeester Dhargye in Nepal.

want anders kan iedereen zich wel een tulku noemen. En zo zorgde mijn leraar opnieuw voor zijn leraar, de jonge Rinpochee. Ik liet de knaap briefkaarten van mijn werk zien waarop hij zei "Die ken ik, ik heb ze in Singapore gezien, en Dhargye, is je leraar. Nu snap ik pas waarom hun stijl mij bekend voor kwam". Een gepast moment van trots voor zowel mijn leraar als mijzelf.

Maanden later, toen Lama Zopa Rinpochee een aantal uren in mijn huis op bezoek was, zag hij een foto van de jonge Rinpochee. Hij vroeg mij wie dat was. Ik liet ik hem een oude zwart-wit foto van de oude lama zien. Op de oude foto zie je de oude lama met een hoed en bril op. Zo een met een dik hoornen montuur. Dat was de leraar van mijn leraar en de knaap is zijn reïncarnatie. "Dat" zei Lama Zopa toen, "is Dechen Rinpochee. Hij is de lama die tegelijk met de vorige Ladon Lama uit Tibet naar Nepal kwam". En zoals jullie allemaal weten is de Ladon Lama, Lama Zopa zelf en kunnen jullie de connectie zien. En dat was wat mij het meest heeft verbaasd.

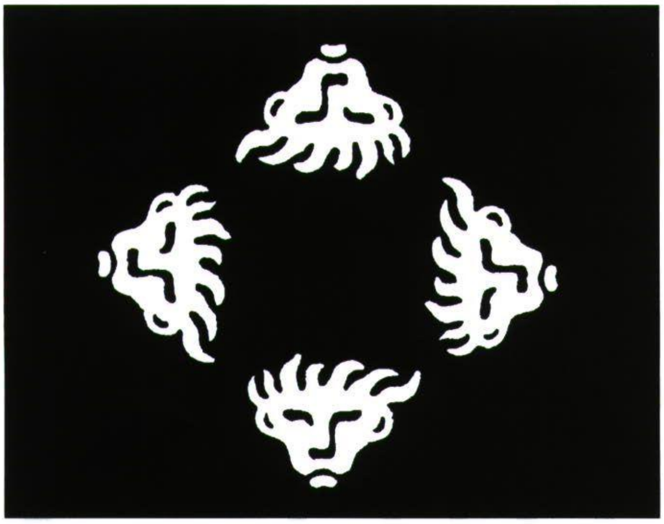
Transcripties Nancy Niemeijer.
Vertaling en bewerking Nico Knol.

Andy Weber

De meester thangkaschilder Dhargye toont een nieuw werk.

De Boeddhistische Omroep

EN EEN BETROKKEN ACHTERBAN



Sinds 28 januari van dit jaar zendt de Boeddhistische Omroep Stichting (BOS) programma's uit als onderdeel van de publieke omroep in Nederland.
De televisieuitzendingen zijn te zien op Nederland 1, op zondagmiddagen om 14.00 uur, in de regel om de veertien dagen een half uur, maar ook wel eens eenmaal in de vier weken een heel uur.
De radiouitzendingen zijn te horen op Radio 747 AM, op de zondagavonden om 20.00 uur, om de veertien dagen een half uur.
Omdat de BOS onderdeel is van de publieke omroep moeten de uitzendingen rekening houden met het feit dat, naast boeddhisten en mensen die redelijk veel over het boeddhisme weten, de grote meerderheid van de ongeveer 100.000 kijkers per televisieprogramma en 5.000 luisteraars per radioprogramma niets of heel weinig van het boeddhisme weet. Ook moeten de uitzendingen (technische) omroepkwaliteit hebben.
Wanneer in 2005 een nieuwe uitzendconcessie aangevraagd wordt, zal het Commissariaat voor de Media (de instantie die voor de overheid beoordeelt of een levensbeschouwelijke stroming recht heeft op (hoeveel) zendtijd) beoordelen of in de huidige concessieperiode de BOS 'vindbaar en herkenbaar' is geworden voor het algemene publiek – vooral in de zin of de BOS-programma's hebben bijgedragen aan de vergroting van de pluriformiteit van het publieke programma aanbod – en of de boeddhistische achterban zich in de programma's heeft kunnen 'herkennen'.

Programmabeleid

Geheel in de geest van het boeddhisme hebben de programma's van de BOS geen expliciet 'zendingskarakter'.
Mede om aan de beoordelingscriteria te voldoen, streeft de BOS ernaar:
- een derde van de programma's een min of meer onderricht karakter te geven,
- een derde te laten gaan over de praktische toepasbaarheid van boeddhistische inzichten voor de opbouw van onze samenleving, en
- een derde van de programma's te wijden aan de invloed van het boeddhisme op de westerse cultuur.

Daarnaast streeft de BOS ernaar in haar programma's de drie hoofdstromingen van het boeddhisme - Theravada, Ch'an of Zen en Tibetaans boeddhisme – ongeveer in relatie tot de omvang van hun achterbannen aan de orde te laten komen. Dat betekent dat ongeveer:
- een vijfde van de programma's een verbinding met Theravada moeten hebben,
- twee vijfde van de programma's een verbinding met Ch'an en Zen, en
- twee vijfde van de programma's een verbinding moeten hebben met Tibetaans boeddhisme.

Ten slotte wil de BOS in de programmering rekening houden met de verdeling van de boeddhistische aanhang in Nederland over oorspronkelijke Nederlanders en immigranten uit boeddhistische landen. Dat betekent dat in de orde van een derde van de BOS-programma's aandacht gegeven moet worden aan de allochtonen, waarvan de Chinezen de grootste groep vormen, gevolgd door de Vietnamezen en de Thai.
Deze criteria kunnen elkaar overlappen; in één programma kan aan meerdere criteria voldaan worden.

Betrokkenheid en waardering

Na een goed halfjaar uitzenden, hebben wij de indruk dat de meerderheid van de kijkers en luisteraars bestaat uit mensen die weinig tot niets van het boeddhisme weten maar er wel een grote belangstelling voor hebben, of – mede door de programma's - ontwikkelen.
De waardering van deze groep is zeer positief.
De reacties uit de boeddhistische achterban zijn zeker niet negatief, maar zij hebben vaak de tendens dat men meer diepgang zou willen en dat meer aandacht aan de organisaties van boeddhisten gegeven zou moeten worden.
Vanzelfsprekend is de boeddhistische aanhang beter in staat te beoordelen of de BOS- programma's boeddhistisch zijn of niet en vanuit boeddhistisch gezichtspunt meer of minder voldoen aan bij de achterban levende - al dan niet realistische - verwachtingen.

Participatie Raad

Om het contact met de boeddhistische achterban te institutionaliseren kent de BOS een Participatie Raad, waarvoor de grotere boeddhistische organisaties elk een kandidaat kunnen voordragen aan het bestuur van de BOS. De Participatie Raad zal tweemaal per jaar bijeenkomen, teneinde de uitgezonden programma's te evalueren en eventuele adviezen over het te voeren programmabeleid aan het BOS-bestuur te geven. Een of twee vertegenwoordigers van de Participatie Raad worden ook lid van het BOS-bestuur en kunnen dan het BOS-beleid mede bepalen.
Om elk misverstand daarover van te voren uit te sluiten: de Participatie Raad houdt zich niet bezig met de uitvoering van het programmabeleid. Het maken van de programma's is aan de programmadirecteur van de BOS opgedragen.
Leden van de Participatie Raad worden de liaisons tussen de (leden van de) organisaties waaruit zij voortkomen en de BOS en omgekeerd. Deze tweewegcommunicatie moet er mede toe leiden dat de BOS een beleid voert dat door de boeddhistische achterban begrepen en gedragen wordt, mede omdat zij zich erbij betrokken voelen.
De BOS hoopt dat de grotere organisaties, al dan niet aangesloten bij de BUN, kandidaten voor de Participatie Raad zullen voordragen. Iets waarvoor deze organisaties reeds enkele malen uitgenodigd zijn, maar wat ten tijde van het schrijven van dit stukje slechts drie kandidaten heeft opgeleverd.

Stichting Vrienden van de Boeddhistische Omroep

Heel veel kijkers en luisteraars bellen, schrijven of e-mailen naar de BOS met de vraag of men lid kan worden en/of hoe men de BOS in haar werk kan steunen. Dat is erg stimulerend. De BOS is een zgn. 'artikel 39 f van de Mediawet'-omroep, en kent daarom en als stichting geen leden. Om toch in de kennelijke behoefte te voorzien, is een Stichting Vrienden van de Boeddhistische Omroep opgericht, die ten doel heeft:

- de band tussen hen die zich met de BOS verbonden voelen en de BOS te versterken en
- extra middelen voor de versterking van de programma's te verwerven.

Voor dit laatste geeft de Stichting de tweemaandelijkse BOS-Nieuwsbrief uit en zal de stichting in de toekomst waarschijnlijk ook een jaarlijkse ontmoetingsdag organiseren, waarin Vrienden, BOS-bestuurders, -management en -programmamakers elkaar kunnen ontmoeten en waarop telkens een thema met betrekking tot het werk van de BOS aan de orde gesteld zal worden.

Belangstellenden kunnen een keuze maken uit drie manieren waarop men begunstiger van deze Vriendenstichting kan worden:

- optie 1: men wordt begunstiger door per jaar € 11,- aan de stichting over te maken en zonder dat de stichting daar iets tegenover moet stellen, of
- optie 2: men wordt begunstiger door per jaar € 22,- aan de stichting over te maken, waarvoor men zesmaal de BOS-Nieuwsbrief met programmagegevens en –achtergronden en andere wetenswaardigheden in verband met de BOS ontvangt, of
- optie 3: men wordt begunstiger door per jaar € 33,- aan de stichting over te maken, waarvoor men eveneens de BOS-Nieuwsbrief ontvangt.

Herkenning

Voor de ontwikkeling van het boeddhisme in Nederland, waar de BOS zeker aan bijdraagt, is het van groot belang er aan te werken dat de boeddhistische achterban zich in de programmering van de BOS – een publiek gezicht van het boeddhisme in Nederland – herkent. Daaraan zal gestructureerde en informele communicatie sterk bijdragen.

Aanmelding

Als u de BOS wilt steunen, kunt u het bijgevoegde formulier invullen en versturen.
Graag aangeven voor welke van de 3 bovenstaande opties u kiest.

Door Jean Karel Hylkema

Tibet nieuws

BEIJING WIL VOLGENDE DALAI LAMA KIEZEN

Wanneer de huidige Dalai Lama komt te overlijden, is de Volksrepubliek China van plan een eigen 'Dalai Lama' te benoemen. Dit willen ze doen door verschillende Tibetaanse en Chinese rituelen aan elkaar te koppelen. Deze methode werd ook gebruikt voor het kiezen van het door China gesteunde jongetje die de plaats van de Panchen Lama heeft ingenomen. De Tibetaanse regering in ballingschap heeft dit plan bestempeld als "een nieuw opgelegd middel dat nooit door het Tibetaanse volk geaccepteerd zal worden". Zijne Heiligheid de Dalai Lama heeft meerdere malen gezegd dat hij niet in bezet Tibet zou reïncarneren.

'PROFESSOR RINPOCHEE ' EERSTE KALON TRIPA

Zoals verwacht werd Prof. Samdong Rinpochee de eerste Kalon Tripa – of hoofd van het Tibetaanse kabinet (in ballingschap) - die door het Tibetaanse volk (in ballingschap) is gekozen. Om geen politieke rel te veroorzaken, wordt hij geen Eerste Minister genoemd, maar in feite is dat wel zijn functie. Naast Z.H. de Dalai Lama, heeft hij nu de grootste politieke macht onder de Tibetanen. Ongeveer 29.000 van de 35.000 mensen die gestemd hebben lieten hun keus vallen op deze alom gerespecteerde volgeling van Gandhi. Vroeger werden de Kalons (ministers) van de Tibetaanse Kashag (Kabinet) door de Dalai Lama benoemd of werden zij door de parlementsleden gestemd. Voor het eerst is de Kalon Tripa direct door het volk gekozen. Samdhong Rinpochee zal nu zijn Kabinet moeten kiezen. De Dalai Lama heeft dit systeem ingevoerd om te zorgen dat er, na zijn dood, geen verwarring is over wie de politieke macht onder de Tibetanen heeft. Hij zei "…een leider, door het Tibetaanse volk op democratische wijze gekozen, is de beste persoon om deze verantwoordelijkheid op zich te nemen".

LOT CHADREL RINPOCHEE ONBEKEND

Men maakt zich zorgen om het lot van Chadrel Rinpochee, de 62-jaar oude voormalige abt van het Tashi Lhunpo klooster en hoofd van de groep afgevaardigden die zochten naar de opvolger van de 10e Panchen Lama. Hij werd op 17 mei 1995 gearresteerd voor het "samenzweren met separatische machten" omdat hij zijn bevindingen tijdens de zoekpartij naar de Panchen Lama met ZH de Dalai Lama had gedeeld. Na twee jaar gevangenschap werd Rinpochee tot zes jaar gevangenisstraf veroordeeld. In het Chinese systeem wordt de tijd in voorarrest meestal meegeteld, waardoor men verwachtte dat Chadrel Rinpoche enkele maanden geleden vrij zou komen. Omdat niemand weet waar hij gevangen wordt gehouden, of hij zich in goede gezondheid bevindt en of hij binnenkort vrijkomt, vinden velen de situatie zorgwekkend.

HOE OUD IS HET TIBETAANSE HOOGVLAKTE?

Een studie van de Tibetaanse hoogvlakte heeft duidelijk gemaakt dat deze veel ouder is dan gedacht en dat het niet hoger kan 'groeien'. Metingen werden door een groep van Amerikaanse, Europese en Chinese geleerden in Tibet verricht. Volgens de studie is de hoogvlakte 13.5 miljoen jaar oud en is gemiddeld vijf kilometer hoog. Zulke bergachtige gebieden beïnvloeden het weer over de hele wereld. De Tibetaanse hoogvakte zorgt bijvoorbeeld voor de moesson in India en Azië. *Bron: University of California, Santa Barbara*

KLEINE TULKU MOET KLOOSTER VERLATEN

Het Tibet Information Network in London meldt dat Pawo Rinpochee, een achtjarige tulku (erkende reïncarnatie van een leraar), zijn klooster moest verlaten. Sinds de vlucht van de Karmapa, door wie hij als tulku werd erkend, mag de jongen niet langer een monnikspij dragen en mag hij slechts het openbare onderwijs in Lhasa volgen. Hij wordt door twee veiligheidsagenten naar school gebracht en wordt nauwlettend in de gaten gehouden. Deze jonge rinpochee is een van de belangrijkste Karma Kagyu lama's.

'BLOED EN TRANEN' BANIER STOORT CHINESE VIERING IN LHASA

Op 19 juli wilde de Chinese regering "de vreedzame bevrijding van Tibet" 50 jaar geleden vieren. Maar in allerijl werd de viering uitgesteld - want op die dag waren de bewoners van Lhasa getrakteerd geweest op een gewaagd staaltje verzet. Een enorme banier was in de nacht op het telecommunicatie gebouw, dat dicht bij het Potalapaleis staat, gedrapeerd. De boodschap op de banier was dat deze jaren 'bloed en tranen' hadden gebracht en er dus voor de Tibetanen geen reden tot juichen was. Ook stond er dat het Tibetaans volk zou protesteren tegen de viering en dat de Chinese regeringsvertegenwoordigers die voor de viering waren gekomen, aangevallen zouden worden. Alles was in Chinees schrift geschreven. Blijkbaar werd een soortgelijke banier ook in Shigatse gezien op het Hooggerechtsgebouw. Ook werden kopieën van de banier naar de Chinese leiders in Beijing gestuurd. De viering werd enkele dagen uitgesteld en de politie zoekt naarstig naar de daders.

BEZOEK HU JINTAO IN LHASA

Hu Jintao was aanwezig tijdens deze uitgestelde viering. Hij wordt hoogstwaarschijnlijk de opvolger van de huidige president Jiang Zemin en zijn aanwezigheid was veelzeggend. Het benadrukte het feit dat er steeds meer controle over Tibet in Beijing plaatsvindt, waardoor de weinige autonomie die Tibet heeft, verder wordt afgebrokkeld. Er worden steeds meer kaders benoemd die direct aan Beijing rapporteren en niet aan de autoriteiten in Lhasa. Deze kaders mogen het lokale beleid veranderen of terugdraaien. Hu, in zijn toespraak, praatte voornamelijk over stabiliteit en economische ontwikkeling in Tibet en herhaalde de essentie van het strenge beleid t.a.v. Tibet waartoe besloten werd tijdens het vierde Tibet Work Forum in Beijing in juli j.l.

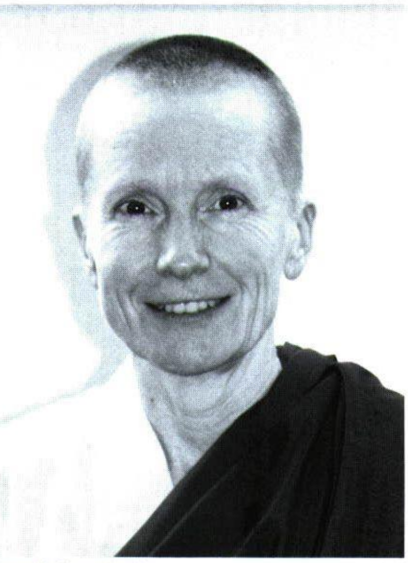
Door Paula de Wijs

Maitreya Amsterdam

In het weekend van 15 en 16 september mocht Maitreya Amsterdam de boeddhistische non Kathleen McDonald (Venerable Sangye Khadro) ontvangen. Zij gaf een weekendlezing onder de titel *"Here and Now- can buddhism be relevant."* Hier onder volgt een portret van deze bereisde non.

Venerable Sangye Khadro is beter bekend als Kathleen McDonald, schrijfster van het veelgelezen en praktische boekje *How to meditate* (in het Nederlands vertaald als Leren Mediteren). Kathleen McDonald werd in 1952 in Californië geboren. Op de universiteit in Californië kwam ze voor het eerst in aanraking met de boeddhistische leer. In het Westen waren er in die tijd niet veel mogelijkheden om onderricht te krijgen, dus vertrok Kathleen McDonald in 1973 naar India, Dharamsala, op zoek naar spirituele leraren. Ze bleef daar 5 maanden en een jaar later werd zij, op 21 jarige leeftijd, tot non gewijd in het Kopan klooster in Nepal.

"Ik heb altijd geweten dat ik me tot de spiritualiteit aangetrokken voelde en dat ik geen interesse had in wereldse dingen zoals geld, werk, trouwen en kinderen krijgen. Ook het opgeven van dingen als drugs, alcohol en seks vond ik niet erg, ik gebruikte wel verdovende middelen en had wel seks, maar ik deed dat eigenlijk alleen maar omdat anderen dat ook deden. Toen ik bij de nonnen in de Dharamsala kwam, voelde ik me daar erg op mijn gemak en voelde me tot hun manier van leven aangetrokken. Misschien ben ik in mijn vorig leven ook wel non geweest! Het kwam me zo bekend voor. Toen ik in het Kopan klooster kwam en zag dat daar 12 westerse mensen zich tot monnik en non hadden laten wijden, werd voor mij de stap om me ook te laten wijden veel kleiner. In mijn eentje had ik het niet gered, maar met de steun van zo'n groep en onder de begeleiding van lama Yeshe, was het veel makkelijker."


Nanda Huneman

Venerable Sangye Khadro

Kathleen McDonald leefde vervolgens 3 jaar in het Kopan klooster. Daar mediteerde en studeerde ze samen met de andere westerse monniken en nonnen, hielden ze poedja's, werkten ze overdag en in de zomer hielden ze retraites. In 1977 had ze haar familie al vier jaar niet meer gezien en besloot ze naar Amerika te vertrekken om haar familie te bezoeken.

"In Amerika aankomen was een soort shock voor mij. Het is in het oosten veel makkelijker om als non te leven, daar is het materialisme niet zo groot als in de VS en is spiritualiteit meer geïntegreerd in het dagelijkse leven. Non zijn, is daar meer geaccepteerd dan in Amerika. Maar gelukkig steunde mijn familie me. Maar het was niet makkelijk. Mijn moeder zei laatst nog tegen me: het leek wel of je een geheel andere persoon was geworden. Ik was in die tijd heel hard bezig om een goede non te blijven," zegt Kathleen McDonald lachend. "Als mijn familie 's avonds at, ging ik er niet bij zitten omdat ik als non 's avonds niet eet. En als ze TV keken, leek me dat ook niet goed en ging ik op mijn kamer zitten. Ondertussen ben ik wel wat relaxter geworden. Dat heb ik ook van lama Yeshe geleerd. Die kon met iedereen over alles praten."

In Californië hielp Kathleen mee om daar een boeddhistisch centrum op te zetten, maar ze kreeg al snel weer de behoefte om meer te studeren. In 1978 verhuisde ze daarom naar Engeland waar ze 3 jaar lang aan het Manjushri Instituut de opleiding tot geshe volgde. Daarna bracht ze 2 jaar door in een nonnenklooster bij Toulouse in Frankrijk. Haar weg vervolgde zich naar Adelaide, Australië, waar ze twee jaar les heeft gegeven in het Buddhahouse. Daarna heeft ze elf jaar les gegeven in het Amitabha Buddhist Center in Singapore. Nu reist ze van de ene plek naar de andere. Kathleen heeft dus op veel verschillende plaatsen gewoond, maar haar vertrouwen in het boeddhisme heeft ze overal mee naar toe genomen. Als ze begint te vertellen over wat het boeddhisme voor haar betekent, beginnen haar ogen te glimmen en verschuift ze naar het puntje van haar stoel.

"De geest, dat is voor mij de essentie van het boeddhisme. Binnen de geest ligt de oorzaak van ons lijden, maar tegelijkertijd ligt binnen de geest ook de oplossing. Als je je geest beter begrijpt, heb je minder problemen. Weet je, geld brengt ons geen geluk. En al helemaal niet als we in een crisis zitten. Kijk maar naar de aanslagen in Amerika, je weet nooit wat er gebeuren kan. Het boeddhisme laat je naar binnen kijken en reikt praktische methodes aan om met je geest te werken. En dit is universeel, dit geldt voor iedereen. Of je nu in Azië, Australië, Amerika of Europa woont. We lijden allemaal onder dezelfde dingen. En als je je eigen geest beter begrijpt, begrijp je anderen ook beter. Daardoor wordt het makkelijker om anderen te helpen. Die ethiek van klaar staan voor anderen is ook een hele belangrijke essentie van het boeddhisme. En, ze hebben het nu zelfs wetenschappelijk bewezen, maar alle spirituele meesters hebben het altijd al gezegd," lacht Kathleen McDonald, "als je anderen helpt, ga je jezelf ook goed voelen!"

Door Nanda Huneman

'home page'

Na 'de vakantie' hebben we de draad weer stevig opgepakt. Met name onze vaste leraar de eerwaarde geshe Sonam Gyaltsen straalt kracht uit nadat hij in India een paar weken rust heeft gehad. Geshela heeft genoten van de hete bronnen in de vallei van Kulu-Manali en daarna van een paar weken verdiende rust in Dharamsala. Voor wie Geshe la kent is duidelijk te zien dat het weer beter met hem gaat. Moge hij gezond blijven!

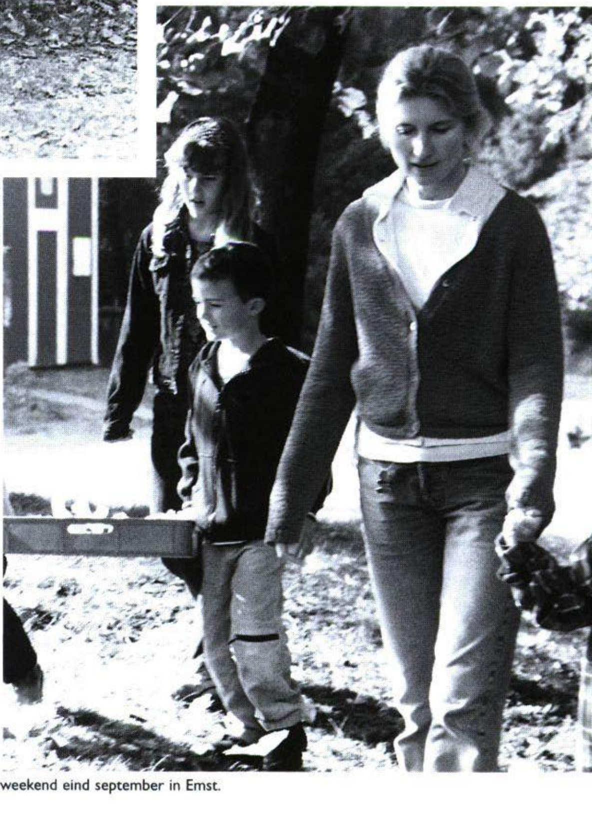
Eind september hebben we een feestje gevierd met de B.U.N. dag, de introductiedag van de Boeddhistische Unie Nederland. Er was een ruim aanbod van de diverse boeddhistische groeperingen die actief zijn in Nederland en er was een grote opkomst van belangstellenden. De vorige vaste leraar van het instituut, de eerwaarde geshe Konchog Lhundup hield ter inleiding een uiteenzetting over de Vier Edele Waarheden.

De BUN-dag is meteen een mooie aanleiding om een correctie te maken. De in het vorige nummer al geprezen flexibiliteit is wel degelijk een sterke kant van Herma en Frank die het eten voor hun rekening namen. Ze hebben zich opnieuw bewezen op een dag waarop de deelnemers aan de B.U.N.-dag, het weekend van de Bos-en tuingroep en het Kinderweekend allemaal tegelijk aan tafel kwamen.

De bibliotheek in Emst

Het boekenbestand van de bibliotheek in Emst is weer voor uitleen beschikbaar. Het bestand is geïnventariseerd en aangevuld met boeken die de laatste paar jaar zijn uitgekomen. Verder werden er nogal wat boeken gedoneerd, waar we erg blij mee zijn. Er is echter geconstateerd dat er nogal wat boeken bij de mensen thuis zijn. Dus kijk allemaal nog eens in uw boekenkast of er boeken staan met een sticker op de rugzijde. Dan kon dat wel eens een boek van deze bibliotheek zijn. Stuur het alstublieft onmiddellijk terug of geef het aan iemand mee die regelmatig in Emst komt. Omdat het kopen van nieuwe boeken nogal in de cijfers gaat lopen, is besloten dat we boetes zullen rekenen als de uitleentermijn wordt overschreden. De uitleentermijn is 2 maanden en een boete bedraagt f 10,- of € 4,55 per boek per maand of deel daarvan. Met dit geld zullen de onkosten van het terugkrijgen van de boeken worden betaald of de aanschaf van een nieuw exemplaar. U bespaart uzelf onnodige uitgaven en de vrijwillige medewerkers van de bibliotheek een hoop werk als u op tijd uw boek terugbrengt of terugstuurt.
Wij vragen uw medewerking in deze.

Nicole Mual



Beelden van het kinderweekend eind september in Emst.

Cursus informatie

Per auto bereikt u ons centrum, gelegen aan de Heemhoeveweg 2 (of Laarstraat 27) te Emst: Vanuit Amersfoort de A28 richting Zwolle. Afslag Epe/ Nunspeet richting Epe. Doorrijden tot aan stoplichten. Bij de stoplichten rechtsaf richting Emst. Na een paar honderd meter weer rechtsaf, net voor het Chinese restaurant 'De Lange Muur' de Laarstraat in. Na ongeveer één kilometer schuin linksaf de zandweg in. Dit is de Heemhoeveweg. Inrit en parkeerplaatsen rechts. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift. Vanaf de A50 afslag Epe/ Nunspeet. Bij de stoplichten linksaf richting Emst. etc.

Per bus nr. 90 vanaf NS station Apeldoorn of Zwolle is het Maitreya Instituut te bereiken als u uitstapt bij de halte Laarstraat, tussen de dorpen Emst en Epe. Daar is een Chinees restaurant 'De Lange Muur', waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets kunt drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij dit restaurant. U kunt ook lopend het centrum bereiken door de Laartraat in te gaan tot na ongeveer één kilometer schuin links een zandweg begint. Dit is de Heemhoeveweg. Voorbij het weiland ligt nu aan uw rechterhand het Maitreya Instituut.

Elke cursist wordt verzocht pantoffels of slippers mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor F 5,- per keer. U kunt ze natuurlijk ook zelf meenemen. Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aangeboden. U dient wel lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Indien uw financiële situatie dit noodzakelijk maakt, kunt u vooraf verzoeken om korting.

Voorwaarden voor deelname

Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Iedereen dient zich op het cursusterrein te houden aan 5 voorschriften. Deze zijn: 1. niet doden, 2. niet nemen wat niet is gegeven, 3. geen seks, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of anderszins bedwelmende middelen gebruiken. De vegetarische maaltijden worden verzorgd door professionele koks.

Aanmelding en betaling contributie

Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 9.00-16.00 uur, elke dag behalve op zaterdag.
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op Postbankrekening 6901668 of I.N.G. Bank Epe op rekening 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de cursusdatum. Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

U kunt zich voortaan ook per e-mail tot de administratie van het Maitreya Instituut wenden op het nieuwe e-mail adres: emst@maitreya.nl

Retraites

Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

Gebedsdiensten

Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

Verhuur cursusruimte

Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.

Beeld van Arya Tara door kunstenaar Theo Niemeijer in de tuin van Maitreya Amsterdam.

Overzicht kalender
van oktober 2001 t/m februari 2002

MET LEZINGEN IN AMSTERDAM EN GRONINGEN EN DE DATA VAN DE GEBEDSDIENSTEN

OKTOBER

2 (15)	Volle maan Tara Offerande
5 t/m 7	Geshe Sonam Gyaltsen: de Filosofische Scholen, 7e weekend Emst
10	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam
12 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
13	ochtendlezing over sterven en vergankelijkheid door Geshela voor de palliatieve zorggroep en andere belangstellenden
14	open dag/kennismaking Maitreya Instituut Emst
16 (30)	Medicijn Boeddha Offerande
17	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Groningen
19 t/m 21	Geshe Sonam Gyaltsen over De Stadia van het Pad (Lam Rim), weekend Emst
24 (8)	Wassende maan Tara Offerande
24	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam
26 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
26 t/m 29	Andy Weber weekend voor beginners in Emst: Shakyamoeni Boeddha met twee discipelen

NOVEMBER

1 (15)	Volle maan Tara Offerande
2 t/m 5	Geshe Sonam Gyaltsen: de Filosofische Scholen, 8e weekend Emst
7	Viering van de terugkeer van de Boeddha op aarde uit Tushita
7	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam
10	Lezing door Geshela over: "Positief denken onder moeilijke omstandigheden".
10 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
14	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Groningen
15 (30)	Medicijn Boeddha Offerande
16 t/m 18	Geshe Sonam Gyaltsen over De Stadia van het Pad (Lam Rim), weekend Emst
16 t/m 18	Andy Weber in Amsterdam: drawing the stupa of enlightenment
21	Lezing Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Amsterdam
23 t/m 25	Sandra Tideman Yoga en meditatie
23 (8)	Wassende maan Tara Offerande
25 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
30 (15)	Volle maan Tara Offerande

DECEMBER

9 (24)	Offerande aan de spirituele leraren + Lama Tsong Khapa dag
14 (30)	Medicijn Boeddha Offerande
14 t/m 16	Alex Berzin Karma and its purification through Vajrasattva practice.
23 (8)	Wassende maan Tara Offerande
25 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
30 (15)	Volle maan Tara Offerande

J A N U A R I

8 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
13 (30)	Medicijn Boeddha Offerande
21 (8)	Wassende maan Tara Offerande
23 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
28 (15)	Volle maan Tara Offerande

F E B R U A R I

7 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
8 t/m 10	Geshe Sonam Gyaltsen over De Hart Soetra, weekend Emst
12 (30)	Medicijn Boeddha Offerande
13 (1)	Losar, Tibetaans Nieuwjaar.
22 t/m 24	Geshe Sonam Gyaltsen: Lo Djong, gedachtentransformatie.

Tussen haakjes zijn de data van de Tibetaanse (maan)kalender vermeld.
Details in dit programma overzicht kunnen veranderen.
De aanvangstijden van de offeranden in Emst en Amsterdam hangen samen met andere activiteiten en kunnen dus wisselen. Bel daarom even voor bevestiging van de aanvangstijden!!!

De activiteiten van het centrum Maitreya Amsterdam staan in een bij dit MM ingesloten folder.
Bel voor meer inlichtingen met 020 - 4280842.

Voor inlichtingen over de extra activiteiten van Maitreya Groningen, zoals de discussie- en meditatie- bijeenkomsten, kunt u contact opnemen met Studiegroep Maitreya Groningen: 050 - 5268058 (Simon).

Tibetan Artcalendar 2002

De nieuwe Artcalender 2002 met 12 prachtige thangka's is nu al volop verkrijgbaar bij de winkels van het Maitreya Instituut in Emst en Amsterdam.

voor fl. 95,- (€ 43,10)

Tevens per post te bestellen via Maitreya Emst, telefoon 0578 66 14 50.

Programma
studiegroep Maitreya Groningen

Ven. Kaye Miner

Ina van Delden

Najaar 2001 verwelkomen wij in Groningen de boeddhistische non Kaye Miner. Venerable Kaye Miner (1959) is een Australische non en is spiritueel coördinator van het Maitreya Instituut Amsterdam, een Tibetaans-boeddhistisch centrum. Ze is al jaren boeddhist en voelt zich sterk bij het Tibetaans boeddhisme betrokken door de lessen van Lama Zopa Rinpochee. Ze is non sinds 1990. Kaye geeft alle lessen in (eenvoudig, goed begrijpelijk) Engels. Omdat ze veel mensen goed weet te inspireren is ze door studiegroep Maitreya gevraagd een drietal lezingen in Groningen te komen geven. Al deze lezingen sluiten erg aan bij het leven van alle dag en veel instructies zijn dagelijks in de praktijk te brengen.

Ven. Kaye Miner is an Australian nun. She is nun since 1990 and she is spiritual coördinator in Maitreya Institute Citycentre in Amsterdam. She is inspired by her teacher, Lama Zopa Rinpochee. Because she is an inspiring person for a lot of people in Amsterdam the studygroup of Groningen invited her to give here five lectures. Her instructions are very practical for daily life.

Datum	Onderwerp
19 september	THINKING AND FEELING (denken en voelen)
17 oktober	TRANSFORMING PROBLEMS (problemen transformeren)
21 november	ENVISIONING TOTALITY (de kracht van visualiseren)

Voor alle lezingen geldt:

Plaats:	**Huis "De Beurs", Vismarkt/ A-Kerkhof ZZ 4, Groningen.**
Aanvang:	**19.30 uur (zaal open 19.00 uur);**
Kosten:	**f12,50 ; minima f 4,55**
Opmerking:	*** voertaal is Engels; * vertaling in het Nederlands mogelijk via een FM-radio'tje (deze graag zelf meebrengen);**
Informatie:	**050 5268058 (Simon), 0595 571128 (Joyce of Anne), 0593 527239 (Jacoba)**

EEN TRAINING IN POSITIEF DENKEN MEDITATIE EN STUDIEGROEP

De *Zeven Punten Gedachtetraining* (Lo Djong; een training in positief denken). Tijdens vijf avonden zal een tekst van Geshe Sonam Gyaltsen besproken worden over positief denken en het positief transformeren van je geest. Elke avond begint en eindigt met een korte (begeleide) meditatie. Tussendoor vindt een discussie plaats over de tekst.

De *Zeven Punten Gedachtetraining* (Tibetaans: Lo Djong don dun ma) bestaat uit een aantal essentiële instructies voor een training om het grote mededogen te ontwikkelen. Inzicht in de onderlinge verbondenheid van alle levende wezens is de sleutel tot universele verantwoordelijkheid. In het Tibetaans boeddhisme neemt het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid en mededogen als alternatief voor het "aangeboren" egoïsme daarom een centrale plaats in. Deze tekst is één van de beroemdste uit de Mahayana-traditie van de grote Kadampa- meesters en wordt in alle ordes van het Tibetaans boeddhisme gebruikt. De eerwaarde Tibetaanse lama Geshe Sonam Gyaltsen heeft in 1999 in vijf lezingen in Groningen een toelichting op de zevenpunten-gedachtentraining gegeven. Het transcript van deze lezingen, tezamen met de in het Nederlands vertaalde korte basistekst, vormt de basis van de studie- en meditatieavond.

Data:	**3 en 24 oktober, 7 en 28 november en 19 december**
Plaats:	**Praktijkruimte "De Verandering", Vechtstraat 78, Groningen (zijstraat Hereweg).**
Tijden:	**19.15 tot 21.15 uur**
Kosten:	**vrijwillige bijdrage**
Voor wie:	**elke geïnteresseerde in het boeddhisme**
Info/opgave:	**Jacoba Postma, tel. 0593 527239. Graag van tevoren aanmelden**

PROBLEMEN OPLOSSEN GESPREKSGROEP/ LEESCLUB

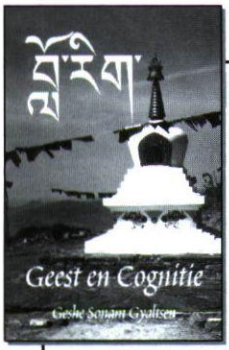
In het najaar zal bij voldoende belangstelling (minimaal acht deelnemers) een boek worden besproken. Het gekozen boek is Problemen oplossen door Lama Zopa Rinpochee. In principe wordt in gezamenlijk overleg een viertal data vastgelegd. Rondom de avonden is ook ruimte om andere vragen te stellen.

Data/ tijd:	**in overleg**
Plaats:	**bij iemand thuis in de stad Groningen**
Kosten:	**alleen onkosten voor gastheer/ -vrouw**
Info/opgave:	**Anne Veen/ Joyce Ruyg, tel. 0595 571128.**

DRENTE

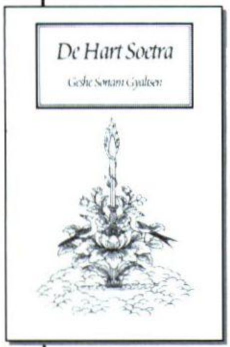
Veelal maandelijks komt er in Drente (meestal in Assen, soms elders) een groep bijeen. Er wordt begonnen en geëindigd met (begeleide) meditatie en tussendoor is er ruimte voor discussie over een thema naar aanleiding van een lezing.

Data:	**woensdag 26 september en 31 oktober, 20.00 uur**
Plaats:	**in Drente (wisselend)**
Kosten:	**vrijwillige bijdrage**
Info/opgave:	**Simon de Boer, tel. 050 5268058.**



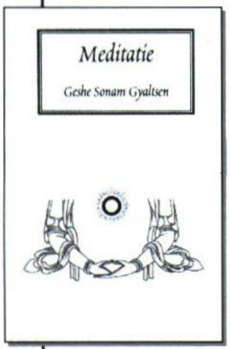
GEEST EN COGNITIE Geshe Sonam Gyaltsen
ISBN 90-71886-16-6, 320 pagina's, prijs f 36,50 / € 16,56

De geest is van nature helder en wetend maar wordt voortdurend gekleurd door negatieve en positieve processen, welke in de boeddhistische psychologie mentale factoren worden genoemd. Dit boek biedt volop voer voor verder onderzoek en waardevol vergelijkingsmateriaal met de westerse psychologie



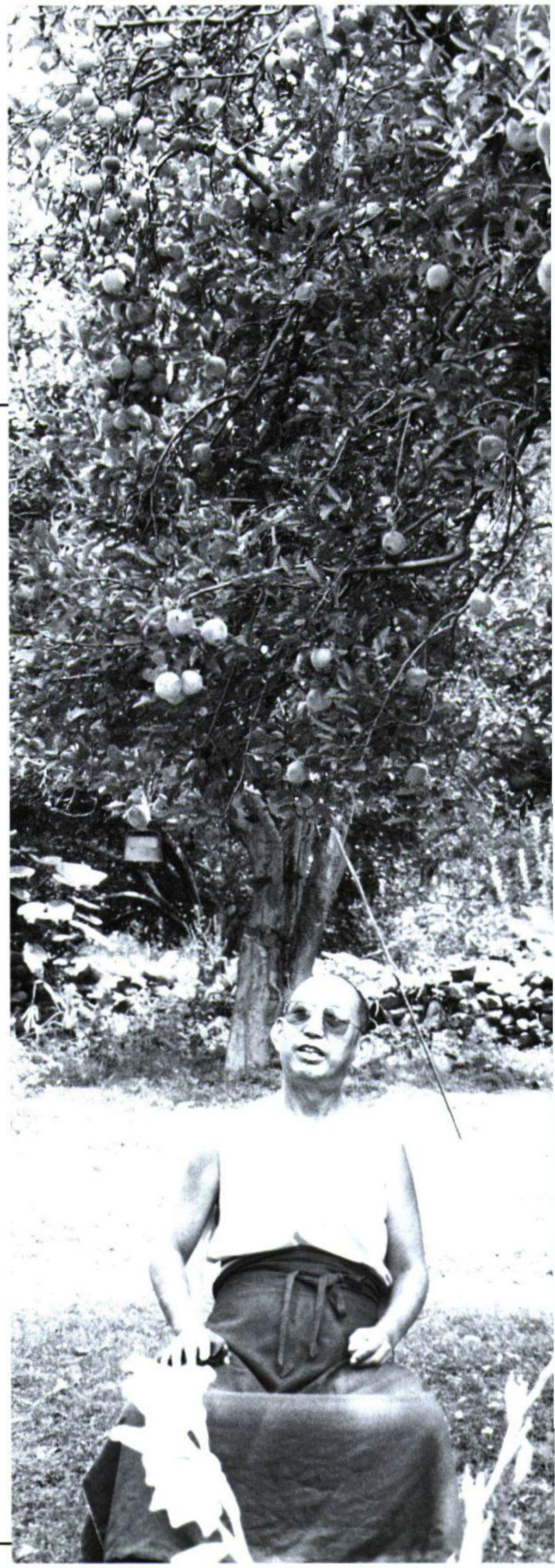
DE HARTSOETRA Geshe Sonam Gyaltsen
ISBN 90-71886-17-4, 120 pagina's, prijs f 19,90 / € 9,03

De Hartsoetra is een van de bekendste Mahayana soetra's. Ze wordt dagelijks gereciteerd van Japan tot India. In het Tibetaans boeddhisme wordt het reciteren van deze korte Perfectie van Wijsheid Soetra gezien als een effectief middel voor het pacificeren van obstakels. Hoewel het reciteren van de Soetra ook werkt wanneer men de woorden niet of niet goed begrijpt, is de wijsheid die erin wordt aangedragen de sleutel tot de weg naar bevrijding en boeddhaschap.
De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen laat zijn licht schijnen over de bevrijdende filosofie die achter de woorden van deze korte, maar belangrijke tekst schuilgaat.



MEDITATIE Geshe Sonam Gyaltsen
ISBN 90-71886-18-2, 100 pagina's, prijs f 19,90 / € *9,03*

Dit boek is een bewerking van de meditatie-cursus die de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen in december 1997 te Ernst gaf. Het biedt essentiële informatie over de theorie en praktijk van boeddhistische meditatie en is een betrouwbare handleiding voor de verschillende stappen van concentratiemeditatie zoals gepresenteerd in de Gelukpa orde van het Tibetaans boeddhisme.
Dit boek kan een bijdrage leveren aan uw geestelijke vrede, de tijdelijke doelstelling van meditatie, en aan het doel op langere termijn: bevrijding en boeddhaschap.



Eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen in Kulu-Manali, India in augustus 2001.

Programma Emst tweede helft 2001

14 t/m 16 september
5 t/m 7 oktober
2 t/m 4 november
BOEDDHISTISCHE FILOSOFISCHE SCHOLEN (Drub Tha)
Door Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling Hans van den Bogaert

Dit onderdeel van de FPMT Basisstudie omvat een uitgebreide presentatie van de leerstellingen van de boeddhistische filosofische scholen, die in het Tibetaans boeddhisme als een ladder worden beschouwd waarlangs men stapsgewijs meer en subtieler inzicht in de uiteindelijke realiteit van zelfloosheid - de leegte - krijgt.
De cursus duurt nog drie weekenden, waarin de Prasangika-Madhyamika leerstellingen zullen worden verhelderd, beter bekend als de filosofie van de middenweg. Het inzicht van de middenweg is de essentie van de boeddhistische filosofie, waarbij men het midden zoekt tussen ascese en genot, het sacrale en het wereldse, totale onthechting en maatschappelijke betrokkenheid. De zienswijze van de middenweg heeft in de praktijk invloed op de wijze waarop wij in het leven staan en zal ons helpen de realiteit van ons leven als minder concreet en zwaar te ervaren. De filosofische inzichten zullen ons bestaan bovendien een diepere betekenis kunnen geven en het in een grotere context plaatsen.

Kosten:	**v.a. fl 195,- (€ 88,49) voor leden en fl 215,- (€ 97,56) voor niet-leden. Leden die als student het resterende programma volgen, kunnen in aanmerking komen voor reductie. Vraag de voorwaarden bij de cursusadministratie.**
Aanvang:	**vrijdagavond om 20.00 uur.**
Aanmelding:	**telefoon 0578 - 661450**
	telefax 0578 - 661851

21 t/m 23 september
19 t/m 21 oktober
16 t/m 18 november
EXTRA weekend: 15 t/m 17 februari 2002!
DE STADIA VAN HET PAD NAAR DE VERLICHTING (Lam Rim)
Door Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling Hans van den Bogaert

De traditie van de Lam Rim is zo oud als het Tibetaans boeddhisme. Vanaf het begin hebben grote meesters, in navolging van de Indiase wijsgeer Atisha, het boeddhistische pad naar de verlichting samengevat tot een overzichtelijk geheel, dat uitermate geschikt is voor praktische toepassing in meditatie.
De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen zal de verschillende onderwerpen waarop wordt gecontempleerd uitgebreid uitleggen en relateren aan de praktijk van deze tijd. Voor deze cursus wordt gebruik gemaakt van de Lam Rim Chenmo, de Uitgebreide Verhandeling over de Stadia van het Pad naar de Verlichting, geschreven door de 14e eeuwse Tibetaanse meester en yogi Lama Tsong Khapa. Tevens zal gebruik worden gemaakt van het moderne commentaar door Pabongka Rinpochee, in het Engels gepubliceerd onder de titel Liberation in Our Hands. Zie voor meer informatie ook de studiegids FPMT Basisstudie. Zie voor een introductie van de Lam Rim-traditie het aprilnummer van het Maitreya Magazine blz. 12 t/m 19.

Kosten:	**v.a. fl 195,- (€ 88,49) voor leden en 215,- (€ 97,56) voor niet-leden. Leden die als student het resterende programma volgen, kunnen in aanmerking komen voor een reductie. Vraag de voorwaarden bij de cursusadministratie. In tegenstelling tot eerdere aankondigingen eindigt deze Lam Rim-cursus in februari 2002.**
Aanvang:	**vrijdagavond om 20.00 uur.**
Aanmelding:	**telefoon 0578 - 661450**
	telefax 0578 - 661851

26 t/m 29 oktober
Andy Weber teken- en schildercursus voor beginners in Emst
Onderwerp: Shakyamoeni Boeddha en zijn twee voornaamste discipelen

Kosten:	**fl 270,- (€ 122,52) voor leden en fl 295,- (€ 133,87) voor niet-leden.**
Aanvang:	**vrijdagavond 26 okt. om 20.00 uur.**
Aanmelding:	**telefoon 0578-661450**

10 november
Geshe Sonam Gyaltsen over positief denken onder moeilijke omstandigheden

Kosten:	**fl 75- (€ 34,03) voor leden en fl 85,- (€ 38,57) voor niet-leden.**
Aanvang:	**10.30 uur**
Einde:	**16.30 uur**
Aanmelding:	**gewenst i.v.m. de lunch.**

16 t/m 18 november
Andy Weber tekencursus in Amsterdam
Onderwerp: drawing the stupa of enlightenment

Kosten:	**fl 100,- (€ 45,50)**
Aanvang:	**16 om 20.00 uur, 17 en 18 van 9.30 tot 18.00 uur**
Aanmelding:	**telefoon 020 - 4280842**

23 t/m 25 november
Yoga en meditatie , o.l.v. Sandra Tideman

Kosten:	**fl 300,- (€ 136,13); Contribuanten betalen fl 100,- (€ 45,38)**
Aanvang:	**vrijdagavond 20.00 uur**
Einde:	**zondagmiddag 17.00 uur**
Aanmelding:	**telefoon 0578 - 661450**
	telefax 0578 - 661851

1 t/m 2 december
Tienerweekend voor 10 t/m 16 jaar
O.l.v. Koosje van der Kolk en Euf Kerlen

Kosten:	**fl 50,- (€ 22,69) voor leden en fl 55,- (€ 24,96) voor niet-leden**
Aanvang:	**zaterdag om 10 uur**
Einde:	**zondagmiddag om 16.00 uur**
Aanmelding	**telefoon 0578 - 661450**
	telefax 0578 - 661851

7 t/m 9 december
Toevluchtsretraite,
o.l.v. Ven. Chödron en Koosje van der Kolk

Kosten:	**fl 135,- (€ 61,26) voor leden en fl 150,.- (€ 66,07) voor niet-leden**
Aanvang:	**vrijdagavond om 20.00 uur**
Einde:	**zondag eind van de middag**
Aanmelding:	**telefoon 0578 - 661450**
	telefax 0578 - 661851

14 t/m 16 december
Purification through Vajrasattva practice
Alex Berzin
Voertaal: Engels

Costs:	**fl 270,- (€ 122,52) voor leden en fl 150,- (€ 133,87) voor niet-leden. Contribuanten betalen fl 100,- (€ 45,38)**
Start:	**Fridayevening December 14th**
End:	**Sundayafternoon**

8 t/m 10 februari 2002
1 t/m 3 maart
29 t/m 31 maart
3 t/m 5 mei
31 mei t/m 2 juni 2002
DE HART SOETRA
Door eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling Hans van den Bogaert
5 weekenden over de korte Perfectie van Wijsheid Soetra

De Hart Soetra is een van de bekendste Mahayana-soetra's. Ze wordt dagelijks gereciteerd van Japan tot India. In het Tibetaans boeddhisme wordt het reciteren van deze korte Perfectie van Wijsheid Soetra gezien als een effectief middel voor het pacificeren van obstakels en het zuiveren van de geest. De wijsheid die erin wordt gepresenteerd is de sleutel tot de weg naar bevrijding en boeddhaschap. De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, van wie eerder een boekje over deze soetra verscheen, laat zijn licht schijnen voer de bevrijdende filosofie die achter de woorden van deze korte en belangrijke tekst schuilgaat.

Kosten:	**v.a. fl 195,- (€ 88,49) voor leden en fl 215,- (€ 97,56) voor niet-leden. Informeer over de voordelen en mogelijkheden van lidmaatschap bij de cursusadministratie.**
Aanvang:	**vrijdagavond 20.00 uur**
Einde:	**zondagmiddag 17.00 uur**
Aanmelding:	**telefoon0578 - 661450**
	telefax 0578 - 661851

15 t/m 17 maart
12 t/m 14 april
17 t/m 19 mei
14 t/m 16 juni 2002
GEDACHTETRAINING
Door eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling Hans van den Bogaert
4 weekenden over de training van de geest door positief denken (Lo Djong)

De training van de geest is een buitengewoon effectieve methoden waarmee we het instinctief (egoïstisch en blind) reageren kunnen afleren en in plaats daarvan zelfs onder moeilijke omstandigheden positief (altruïstisch en relativerend) leren denken. Zie voor een beschrijving ook het artikel Nieuwe Programma-onderdelen in dit magazine.

Kosten:	**v.a. fl 195,- (€ 88,49) voor leden en fl 215,- (€ 97,56) voor niet-leden. Informeer over de voordelen en mogelijkheden van lidmaatschap bij de cursusadministratie.**
Aanvang:	**vrijdagavond 20.00 uur**
Einde:	**zondagmiddag 17.00 uur**
Aanmelding:	**telefoon 0578 - 661450**
	telefax 0578 - 661851

WAARDEVOLLE INTERNET ADRESSEN

www.maitreya.nl
www.fpmt.org
www.kopan-monastery.com
www.maitreya-statue.org
www.rootinstitute.com
www.tibet.com/index/html
www.tsurphu.com
www.tibet.dk/tsurphu/karmapa
www.thehungersite.com
www.andyweberstudios.com
www.seralMlhouse.org
www.boeddhistischeomroep.nl
www.tibetaansegeneeskunde.nl
www.padma28.nl
http://tashilhunpo.org
http://tibetanyouthcongress.org/
http://www.tibetanarts.org/
http://tibetnews.com/
http://worldbridges.com/Tibet/JJI/
http://worldbridges.com/Tibet/
http://www.all7.com/omg/dharma (prachtige screensavers)
http://boeddhisme.pagina.nl
http://come.to/dossiers
http://www.buddhanet.net
http://quietmountain.com/buddhism.htm
http://www.boeddhaned.cjp.net

RAINBOW LOTUS CLUB

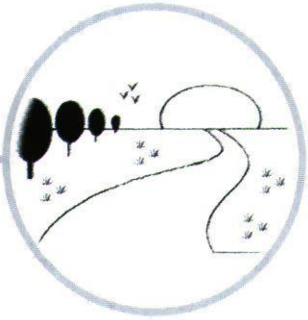
boeddhisme en homo-/biseksualiteit
Ontmoeting, meditatie, discussie en meer.
Elke eerste woensdag van de maand (3 oktober, 7 november, 5 december) om 19.30 in Maitreya Instituut Amsterdam
Bel, mail of kom langs voor een programma:
Maitreya Instituut Amsterdam, Brouwersgracht 157
1015 GG Amsterdam, telefoon 020 - 4280842.
e-mail: amsterdam@maitreya.nl, http://www.maitreya.nl
of: Joe Weston, tel. 020 - 6236320, e-mail: jweston@xs4all.nl
of: Simon de Boer, telefoon 050 5268058
e-mail: simon.aaldert@planet.nl

Z.H. DE DALAI LAMA JANUARI 2002 KALACHAKRA INITIATIE EN DHARMA-ONDERRICHT IN BODHGAYA, INDIA

21 - 24 januari Onderricht over de Stadia van Meditatie van Kamalashila gevolgd door de 37 Beoefeningen van bodhisattva's van Thogme Zangpo en de Drie Hoofdzaken van het pad naar de verlichting van Lama Tsong Khapa.
25 - 29 januari Kalachakra Initiatie, volledige initiatie in Hoogste Yoga Tantra.

BOS EN TUIN

ACTIVITEITEN



De werkgroep 'bos en tuin' zal in de volgende weekenden weer werkzaamheden verrichten:

Data: 2 t/m 4 november

De werkzaamheden vangen aan op de zaterdagochtend om 9.00 uur onder leiding van Vera Kappers en eindigen op zondag om 17.00 uur.

Aankomst:	**vrijdagavond**		
Kosten:	**aan deelname zijn geen kosten verbonden.**		
Informatie:	**tel/fax:**	**020 - 694 04 12**	
	of	**020 - 620 62 72**	
	(Vera Kappers)		
Aanmelding:	**telefoon:**	**0578 - 66 14 50**	

Het Maitreya Instituut werkt zonder winstoogmerk. Het bedrag dat U als donatie betaalt voor deelname aan cursussen is Uw bijdrage voor het in stand houden en ontwikkelen van de condities voor het waardevolle Dharma-onderricht. Dankzij Uw bijdrage kan het Dharma-onderricht zoals dat in het Maitreya Instituut wordt gegeven worden voortgezet en voor een breder publiek toegankelijk gemaakt.

U betaalt dus niet voor het Dharma onderricht, maar voor de faciliteiten van het Instituut.

Voor inlichtingen omtrent andere manieren waarop u kunt bijdragen aan een verdere ontwikkeling van de faciliteiten van het Maitreya Instituut kunt u contact opnemen met ons kantoor of met een van de comité- of bestuursleden.

MAITREYA INSTITUUT

MAITREYA MAGAZINE
Oktober, november, december 2001

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Amrit Rienks
Sander Tideman
Nico Knol
Nanda Huneman

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
Rene van Luyn, Carmen Mensink
en Lindy Fokker

VOORPLAAT
Geshe Sonam Gyaltsen in India.
Vormgeving: Lindy Fokker en Arnoud Smit

DRUK
Offsetdrukkerij Refo b.v.
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut. Alle rechten voorbehouden.

ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is f 40,- (€ 18,15) in Nederland, f 60,- (€ 27,22) in Europa en f 88,- (€ 39,93) in overige landen. Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer.
Losse nummers f 10,- (€ 4,54) plus porto.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne schriftelijk naar Emst.

VORIGE NUMMERS
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.

Foundation for the Preservation
of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL HOOFD FPMT
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

BESTUUR
Voorzitter: Sander Tideman
Secretaris: Paula de Wijs
Penningmeester: Arjan Korevaar

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Gelong Marcel Bertels
Thirza Happé

MAITREYA EMST
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: emst@maitreya.nl
Home page: www.maitreya.nl
Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 9-16 uur.

MAITREYA AMSTERDAM
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: amsterdam@maitreya.nl
Home page: www.maitreya.nl

Openingstijden:
maandag t/m donderdag 12.00 - 20.30 uur
vrijdag: 12.00 - 17.00 uur
zaterdag: 10.00 uur - 17.30 uur

Maitreya Boekhandel:
Telefoon: 020-6206272.
Open van dinsdag t/m zaterdag
van 11.00 - 17.30 uur.

MISSION STATEMENT
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

VERANDERING LIDMAATSCHAP EN BETALING CURSUSSEN
Met het oog op een aantal veranderingen in het nieuwe millennium hebben wij zowel het lidmaatschap / donateurschap als de tarieven van de cursussen moeten aanpassen. Er zijn nu nog meer verschillende mogelijkheden om het Maitreya Instituut te steunen, op een aan uw eigen situatie aangepaste manier.
Betaling van lidmaatschap en cursusgelden per machtiging evt. verspreid over een heel jaar, is voortaan voordeliger. Een machtiging is voor u en voor onze administratie gemakkelijker.
Het niet tijdig afmelden van deelname aan een cursus heeft voortaan financiële consequenties. Zie voor details de brief van het management comité / landelijk bestuur die u rond de kerst heeft ontvangen.

GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste f 10,- per maand of f 120,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

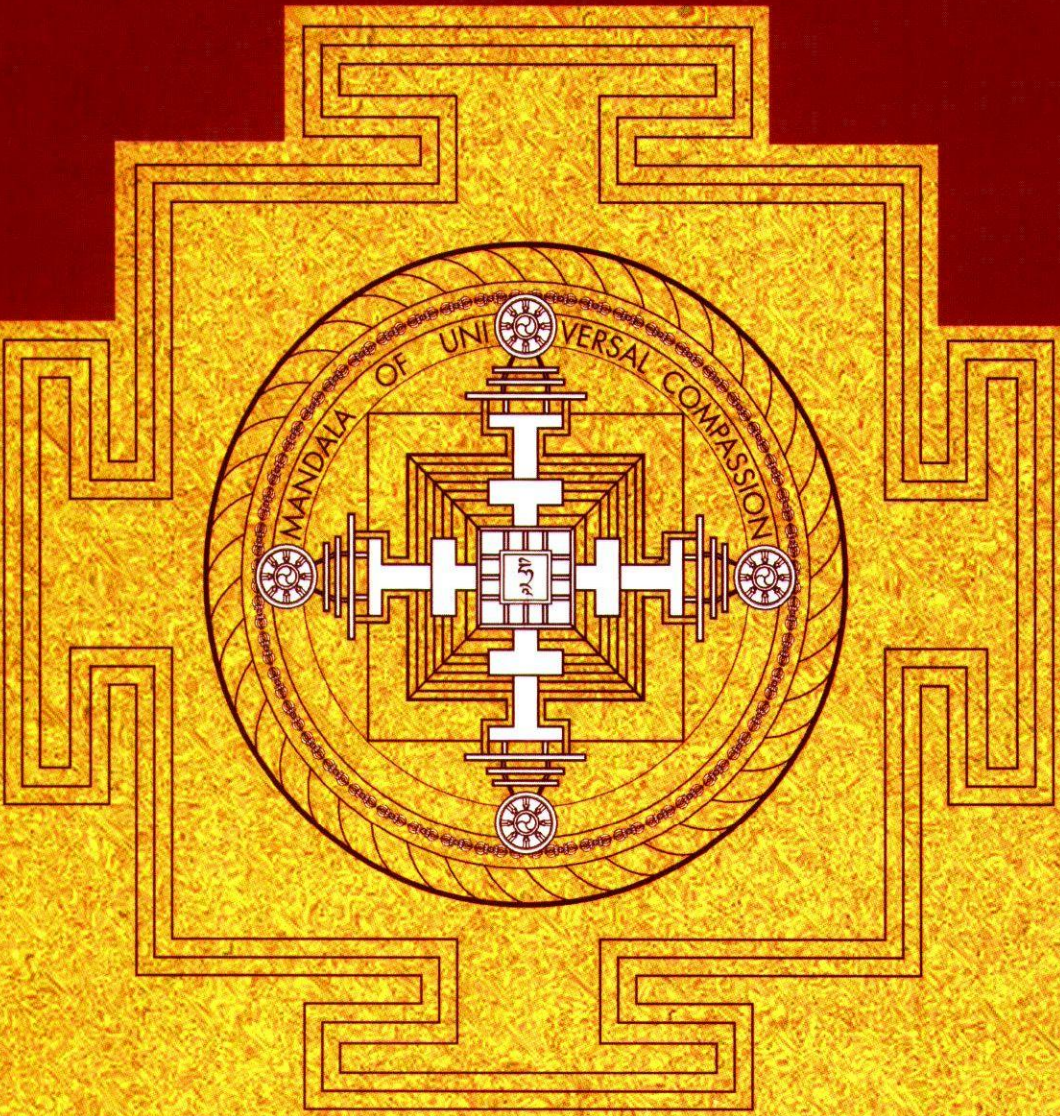
DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

BETALINGEN
Voor abonnement of lidmaatschap uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bij voorbeeld: Geshe Actie, Lama Ösel Fonds, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.



F.P.M.T

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION